

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**SMK NEGERI 1 KALASAN**  
**YOGYAKARTA**



**Disusun Oleh:**

**Nama : Atina Hidayah**  
**Nim : 12511241002**  
**Fak /Jur : FT / Pendidikan Teknik Boga**

**PENDIDIKAN TEKNIK BOGA**  
**FAKULTAS TEKNIK**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 1 Kalasan, Yogyakarta:

Nama : Atina Hidayah  
NIM : 12511241002  
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga  
Fakultas : Fakultas Teknik

Telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 1 Kalasan, dimulai tanggal 10 Agustus 2015 dan berakhir pada tanggal 12 September 2015.

Yogyakarta, 12 September 2015

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL



Sutriyati Purwanti, M.Si  
NIP. 19611216198803 2 001

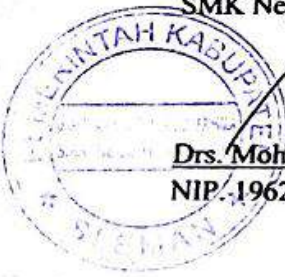
Guru Pembimbing Lapangan




Dra. Dwi Lestari Iriani  
NIP. 19640801 198903 2 009

Mengetahui,

Kepala Sekolah  
SMK Negeri 1 Kalasan



  
Drs. Mohammad Elendi, M.M.  
NIP. 19620704 199003 1 006

Koordinator PPL  
SMK Negeri 1 Kalasan



Yusuf Supriyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19710320 199512 1 003

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan anugerah-Nya kami dapat menyelesaikan Pratik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015.

Laporan PPL ini disusun sebagai bukti bahwa kegiatan PPL telah dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kalasan selama satu bulan. Dalam penyelesaian laporan individu PPL ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak baik dari Sekolah maupun dari Universitas.

Pada kesempatan ini kami bermaksud menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak DR. Rochmat Wahab, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Unit Pengembangan Pengalaman Lapangan UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan PPL.
3. Ibu Sutriyati Purwanti, M.Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan serta saran demi kelancaran PPL.
4. Bapak Drs. Mohammad Efendi, M.M., selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Kalasan.
5. Bapak Yusuf Supriyanto, S.Pd selaku Koordinator PPL SMK Negeri 1 Kalasan dan selaku Wakil Kepala Sekolah bagian Kurikulum yang selalu memberikan arahan dan bimbingan.
6. Ibu Sri Iriyanti S.Pd.T selaku guru pembimbing PPL yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing dalam praktik mengajar, serta telah banyak memberikan arahan dan pengalamannya kepada saya.
7. Bapak dan Ibu guru beserta karyawan yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL.
8. Teman-teman PPL UNY 2015 yang saling membantu
9. Semua siswa didik yang telah menjadi murid yang baik dan mengerjakan tugas dengan baik pula meskipun kami masih banyak kekurangan dalam mengajar dan mendidik.
10. Semua pihak yang belum saya sebutkan yang telah turut membantu baik penyelesaian pelaksanaan PPL maupun laporan ini.

Saya merasa banyak kekurangan baik dalam pelaksanaan PPL maupun laporan ini, untuk itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca umumnya.

Kalasan, 12 September 2015

Penyusun

Atina Hidayah



**DAFTAR ISI**

Halaman Sampul.....	I
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
Abstrak.....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Analisis Situasi .....	1
B. Rumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL .....	5
BAB II PERSIAPAN, PELAKSAAN, ANALISIS HASIL DAN	7
REFLEKSI HASIL KEGIATAN .....	
A. Persiapan PPL .....	7
B. Pelaksanaan PPL .....	12
C. Analisis Hasil.....	15
D. Refleksi Kegiatan .....	16
BAB III PENUTUP .....	18
A. Kesimpulan .....	18
B. Saran.....	18
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## **ABSTRAK**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan/menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya di bangku perkuliahan. Pada saat PPL ini mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut sekaligus mencari ilmu secara empirik dan bersifat faktual, tidak sekedar teoritis seperti pada saat di perkuliahan.

Kegiatan PPL dapat bertujuan untuk memberikan pengalaman nyata dan langsung kepada mahasiswa sebagai calon pendidik, sehingga mahasiswa dapat menerapkan, mempersiapkan, dan mengembangkan kemampuannya sebagai pendidik. Kegiatan PPL ini dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) untuk melaksanakan pembelajaran PPL langsung pada lingkungan sekolah. Sekolah yang digunakan sebagai tempat praktik ini adalah SMK Negeri 1 Kalasan, yang dilaksanakan mulai dari tanggal 10 Agustus 2015 hingga tanggal 12 September 2015. Pelaksanaan PPL ini dilakukan dengan mengajar di kelas selama kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Pengajaran di kelas pada kegiatan PPL ini diharapkan dapat dilakukan minimal 4 kali pertemuan, namun mahasiswa dapat melakukan kegiatan pengajaran di kelas lebih dari 4 kali pertemuan karena mengampu kelas X, XI, dan XII. Metode yang digunakan dalam pengajaran di kelas, antara lain observasi, demonstrasi, eksperimen, diskusi kelompok, penugasan, dan tanya jawab. Untuk mendukung kegiatan pembelajaran digunakan beberapa media, antara lain gambar, video, slide power point, beserta alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran. Banyak kendala dan hambatan selama waktu dilaksanakannya PPL, diantaranya dalam pengelolaan kelas, peserta didik sulit untuk dikendalikan karena terlalu gaduh. Akan tetapi hal ini bukanlah merupakan hambatan yang berarti, karena memang perkembangan anak usia SMP sedang dalam proses pencarian jati diri.

Dengan adanya kegiatan PPL ini, mahasiswa mendapat bekal pengalaman dan gambaran nyata tentang kegiatan dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah. Kegiatan PPL ini dapat terlaksana dengan lancar dan sukses berkat kerjasama dan kerja keras semua pihak. Dengan terselesaikannya kegiatan PPL ini diharapkan dapat tercipta tenaga pendidik yang profesional dan berkualitas.

Katakunci : PPL, SMK Negeri 1 Kalasan, pembelajaran

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Analisi Situasi**

SMK merupakan sekolah kejuruan yang mempersiapkan sumber daya manusia yang siap kerja, walaupun tidak menutup kemungkinan untuk melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi. Pada era globalisasi ini tamatan-tamatan SMK sangat dibutuhkan, untuk itu secara tidak langsung SMK Negeri 1 Kalasan harus dapat mempersiapkan lulusan yang berkualitas. SMK Negeri 1 Kalasan merupakan salah satu sekolah kejuruan yang senantiasa mengikuti perkembangan pendidikan, oleh karena itu pendidikan di SMK Negeri 1 Kalasan harus maju.

Bagian ini dibutuhkan karena untuk mendapatkan data tentang kondisi baik fisik maupun non fisik yang ada di SMK N 1 Kalasan sebelum melaksanakan kegiatan PPL memiliki tujuan, yaitu menggali potensi dan kendala yang ada secara objektif dan nyata sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Untuk itu, kami melakukan observasi sebelum pelaksanaan PPL. Adapun hasil yang kami peroleh dari kegiatan observasi kami adalah sebagai berikut :

#### **1. Kondisi Umum SMK N 1 Kalasan**

Sekolah ini merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Kalasan yang digunakan sebagai lokasi PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015 adalah SMK N 1 Kalasan. SMK Negeri 1 Kalasan yang beralamat di Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta.

#### **2. Kondisi Fisik Sekolah**

SMK Negeri 1 Kalasan yang terletak di dusun Randugunting, Tamanmartani, kecamatan Kalasan, kabupaten Sleman, DIY. Dibangun di atas tanah kurang lebih 1,6 hektar, dengan batas-batas sebagai berikut :

- a) Sebelah selatan : dusun Randugunting
- b) Sebelah timur : SMA Negeri 1 Kalasan
- c) Sebelah utara : Kantor Purbakala Bogem
- d) Sebelah barat : dusun Bugisan

SMK Negeri 1 Kalasan memiliki sarana dan prasarana, di antaranya :

- a.) Ruang kepala sekolah
- b.) Ruang Majelis
- c.) Ruang sidang
- d.) Ruang tata usaha
- e.) Ruang kantor guru

- f.) Ruang staf guru
- g.) Ruang BP
- h.) Ruang teori sebanyak 33 ruangan.
- i.) Ruang daskri
- j.) Pendopo (ruang pameran)
- k.) Ruang koperasi
- l.) Ruang perpustakaan
- m.) Ruang UKS
- n.) Ruang OSIS
- o.) Ruang bengkel
- p.) Ruang serbaguna (aula)
- q.) Mushola/Masjid
- r.) Kantin
- s.) Laboratorium komputer
- t.) Toilet
- u.) Tempat parkir
- v.) Pos satpam
- w.) Lapangan upacara
- x.) Ruang gudang
- y.) Ruang ISO
- z.) Ruang Kurikulum

Jurusan yang dimiliki oleh SMK Negeri 1 Kalasan terdiri dari tujuh (7)

jurusan, yaitu :

- a) Jurusan Kria Kayu
- b) Jurusan Kria Tekstil
- c) Jurusan Kria Logam
- d) Jurusan Kria Keramik
- e) Jurusan Kria Kulit
- f) Jurusan Akomodasi Perhotelan
- g) Jurusan Jasa Boga

Struktur organisasi SMK Negeri 1 Kalasan dibentuk untuk memudahkan jalannya kegiatan belajar mengajar. Struktur organisasi tersebut dibuat sesuai dengan kebutuhan sekolah. Jumlah guru dan karyawan yang bekerja di sekolah ini sebanyak 103 orang yaitu 81 guru tetap, 20 guru tidak tetap, 2 guru bantu, 20 karyawan tetap, serta 8 karyawan tidak tetap. Sedangkan jumlah murid yang di didik adalah sebanyak 966 siswa, yaitu 341 siswa kelas 1, 313 siswa kelas 2, dan 212 siswa kelas 3. Adapun struktur organisasi SMK Negeri 1 Kalasan adalah sebagai berikut:

a.) Kepala sekolah

Kepala sekolah bertanggung jawab sepenuhnya dalam kelancaran kegiatan belajar mengajar (PBM) dan kegiatan sekolah lainnya.

b.) Wakil kepala sekolah

Wakil kepala sekolah bertugas membantu tugas-tugas kepala sekolah yang membidangi beberapa bidang yaitu :

1. Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum
2. Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan
3. Wakil Kepala Sekolah Bidang Sarana Prasarana
4. Wakil Kepala Sekolah Bidang Humas
5. Wakil Kepala Sekolah Bidang Ketenagakerjaan

c.) Pengelola perpustakaan

Pengelola perpustakaan bertanggung jawab atas kelancaran administrasi perpustakaan.

d.) Petugas bimbingan dan konseling

Petugas BP ini bertugas memberikan layanan kepada siswa yang membutuhkan pelayanan sikap dan perilaku.

e.) Guru

Seorang guru harus bisa mengelola proses kegiatan belajar mengajar (PBM), sehingga pelaksanaan PBM dapat berjalan dengan lancar.

f.) Kepala urusan tata usaha

Kepala urusan tata usaha ini bertugas melaksanakan urusan ketatausahaan sekolah dan mengurus segala administrasi sekolah.

g.) Kurikulum

Kurikulum adalah sejumlah pelajaran yang harus ditempuh dalam suatu jenjang pendidikan, sedangkan administrasi kurikulum adalah suatu proses kegiatan yang direncanakan dan diusahakan secara sengaja dalam membina suatu situasi belajar mengajar (*Broad Based Curriculum*) yang artinya kurikulum yang disajikan dengan memberi kemampuan-kemampuan dasar sehingga dapat memperkokoh dan menjadi basis kemampuan lanjutan.

h.) Administrasi/Kepegawaian.

Administrasi/Kepegawaian adalah segenap penataan yang bersangkutan dengan masalah untuk memperoleh dan mempergunakan tenaga di sekolah dengan seefisien mungkin demi tercapainya visi dan misi pendidikan yang diinginkan.

### **3. Potensi Siswa, Guru dan Karyawan**

Siswa di sekolah ini sebagian besar mempunyai minat pada bidang kerajinan dan pariwisata. Berhubungan dengan minat dan bakat siswa di atas, terbukti dari minat dan bakat tersebut siswa banyak menghasilkan prestasi, terutama prestasi dalam bidang Kerajinan.

Tenaga pendidik di SMK Negeri 1 Kalasan telah memiliki rasa profesionalisme sebagai seorang guru. Hal ini tampak pada kinerja para guru di sekolah tersebut. Sebagian besar guru telah menempuh strata 1 sarjana pendidikan. Dan para guru mengajar sesuai dengan bidang yang ditempuh pada saat memperoleh gelar sarjana. Guru yang mengajar di SMK Negeri 1 Kalasan berjumlah 103 orang guru. Kerjasama diantara guru, karyawan sebagai tim yang solid membuat sekolah SMK Negeri 1 Kalasan semakin berkualitas setiap tahunnya. Sementara itu, jumlah karyawan di SMK Negeri 1 Kalasan berjumlah 28 orang.

#### **a. Kegiatan Kesiswaan**

Kegiatan kesiswaan yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kalasan adalah OSIS, kepramukaan, band, paduan suara, karawitan, Pecinta alam, mading, sepak bola, karate, bola basket, Komputer. Semua kegiatan itu dimaksudkan agar siswa mampu meningkatkan potensi dan bakat intelektualitasnya.

#### **b. Kondisi kedisiplinan**

Hasil observasi diperoleh data kondisi kedisiplinan di SMK Negeri 1 Kalasan adalah masuk sekolah jam efektif dimulai pukul 07.00 WIB. Pengawasan guru terhadap kedisiplinan siswa sudah baik. Namun demikian rasa kesiapan dari siswa sendiri masih perlu ditingkatkan karena ada sebagian kecil siswa yang masih terlambat masuk sekolah dan tidak rapi dalam berpenampilan sebagai siswa yang tertib. Sekolah mempunyai 4 seragam khusus bagi siswa.

1.) Senin, Selasa : Putih-abu-abu

2.) Rabu, Kamis : Hitam Putih

3.) Jumat : Kelas X memakai seragam Pramuka, kelas XI dan XII memakai seragam Batik.

4.) Sabtu : Batik

Jika dilihat dari segi kedisiplinan dalam berseragam, 95% siswa disiplin dan rapi dalam berpakaian seragam.

## **B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL**

### **1. Rumusan Program PPL**

Program PPL mahasiswa jurusan Pendidikan Seni Kerajinan dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan 12 September 2015. Program PPL ini merupakan bagian dari mata kuliah sebesar 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan. Materi yang ada yaitu program mengajar teori di kelas dengan dikontrol oleh guru pembimbing. Program PPL ini terdiri dari program mengajar dan diluar mengajar. Adapun rincian program PPL sebagai berikut:

a.) Tahap persiapan dikampus

- 1.) Mengambil dan menempuh mata kuliah *micro teaching* dengan nilai minimal “B+” dan telah menempuh 100 sks.
- 2.) Pembekalan PPL sebelum terjun ke sekolah dilaksanakan di UNY.

b.) Observasi Sekolah

Observasi sekolah dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah yang telah ditunjuk oleh PPLMP untuk melaksanakan PPL. Observasi ini dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2015 dan 23 Februari 2015. Observasi ini dilaksanakan mahasiswa untuk memperoleh gambaran tentang pelaksanaan proses belajar mengajar di kelas, sekaligus memberikan gambaran mengenai sekolah menyangkut berbagai fasilitas yang dimilikinya untuk kelancaran penyusunan proposal kegiatan.

Adapun objek yang menjadi sasaran observasi antara lain:

- 1) Observasi perangkat PBM yang meliputi Satuan Pelajaran dan Pembelajaran (RPP).
- 2) Observasi proses pembelajaran yang meliputi membuka pembelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi dan menutup pelajaran.

c.) Praktik Mengajar

Praktik mengajar dilaksanakan oleh mahasiswa secara terbimbing dan mandiri. Kegiatan ini merupakan kegiatan inti dari seluruh rangkaian kegiatan PPL. Tujuan kegiatan ini agar mahasiswa memiliki keterampilan mengajar yang meliputi persiapan mengajar yaitu persiapan tertulis dan tidak tertulis, juga keterampilan melaksanakan proses pembelajaran di kelas yang mencakup membuka pelajaran, memberikan apersepsi,

menyajikan materi, keterampilan bertanya, memotivasi siswa pada saat mengajar, menutup pelajaran. Praktikan juga diharapkan dapat memberikan, mengoreksi, menilai dan mengevaluasi.

Sebelum mahasiswa PPL praktik mengajar, guru pembimbing memberi bimbingan dengan ketat. Mahasiswa membuat persiapan praktik mengajar misalnya pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Praktik persekolahan selain praktik mengajar, kegiatan PPL lainnya adalah praktik persekolahan yang meliputi administrasi persekolahan.

d.) Mengikuti kegiatan sekolah

Selain mengikuti kegiatan di atas, praktikan juga mengikuti kegiatan rancangan sekolah seperti upacara bendera hari besar dan hari Senin, kerja bakti, tadarusan, pendampingan kegiatan ekstrakurikuler.

e.) Penyusunan laporan

Setelah selesai melaksanakan praktik mengajar, mahasiswa diwajibkan menyusun laporan yang merupakan tugas akhir PPL.

f.) Penarikan Mahasiswa PPL

Setelah seluruh kegiatan PPL selesai dan laporan telah disusun, maka mahasiswa ditarik dari sekolah tempat melakukan PPL yang menandai berakhirnya seluruh kegiatan PPL



## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, HASIL, ANALISIS HASIL**

#### **A. PERSIAPAN**

Melakukan sesuatu tentunya harus melewati tahapan persiapan. Demikian pula dengan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang merupakan salah satu mata kuliah wajib bagi mahasiswa. Materi kegiatan PPL mencakup praktik mengajar terbimbing dan praktik mengajar mandiri sebagai lanjutan dari *microteaching*. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berlangsung sesuai dengan rancangan program, maka perlu persiapan yang matang baik dari pihak mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah, maupun instansi tempat praktik, guru pembimbing/instruktur, serta komponen lain yang terkait di dalamnya.

Untuk mempersiapkan calon guru dalam pelaksanaan PPL persiapan mutlak dilakukan. Persiapan tersebut berupa persiapan fisik maupun mental agar dapat mengatasi berbagai masalah dalam praktik.

Dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sangat diperlukan persiapan yang sangat matang, diantaranya adalah:

##### **1. Pengajaran Mikro**

Pengajaran Mikro atau *mikroteaching* ini dilaksanakan dengan membentuk kelompok mikro yang sudah ditentukan oleh pihak jurusan di setiap masing-masing, biasanya setiap kelompok *micro teaching* terdiri dari 9 sampai 12 orang. *Microteaching* merupakan salah satu mata kuliah wajib tempuh untuk mahasiswa yang akan menjalankan mata kuliah PPL khususnya program studi pendidikan.

Pemberian mata kuliah ini bertujuan agar mahasiswa mendapatkan gambaran dalam bagaimana cara mengajar yang benar dengan melakukan persiapan yang ada. Mata pelajaran yang dipelajari di mata kuliah *microteaching* adalah mata pelajaran keahlian Kriya Tekstil yang telah tersusun dalam kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Pelajaran yang dipelajari saat *microteaching* adalah mempelajari Silabus dimana mencakup pelajaran beberapa hal, diantaranya adalah:

##### **a.) Standar Kompetensi**

Kemampuan standar yang harus dimiliki oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari materi-materi yang diajarkan.

##### **b.) Tujuan Pembelajaran**

Tujuan pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

c.) Sub Kompetensi

Sub Kompetensi yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai oleh siswa dalam mempelajari mata pelajaran.

d.) Indikator

Indikator digunakan untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran.

e.) Materi Pokok Pembelajaran

Materi pokok pembelajaran ini mengikuti sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan dari sumber buku acuan, dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan.

f.) Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran yaitu keseluruhan judul sub bab pokok materi yang akan diajarkan.

g.) Nilai Karakter

Dalam penyampaian materi disetiap indikator memuat nilai-nilai pendidikan karakter yang dapat diterapkan siswa.

h.) Penilaian

Penilaian berisi tentang guru memberikan nilai, baik itu tertulis, lisan atau praktik.

i.) Alokasi Waktu

Alokasi waktu adalah waktu yang digunakan dalam proses belajar mengajar.

j.) Sumber belajar

Sumber belajar adalah sumber yang digunakan dalam mencari materi yang akan diajarkan.

2. Pendaftaran

Sebelum melaksanakan program kuliah PPL mahasiswa wajib melakukan pendaftaran. Setiap mahasiswa wajib mendaftarkan diri sesuai peraturan Universitas dan Fakultas masing-masing. Pendaftaran dilakukan secara online yang kemudian dilanjutkan dengan pemilihan sekolah masing-masing.

3. Pemilihan Lokasi

Setelah melakukan pendaftaran, mahasiswa yang menempuh mata kuliah PPL berhak memilih tempat praktik sesuai dengan jurusan dan program studi mahasiswa.

#### 4. Observasi

Observasi lapangan merupakan persiapan yang paling penting sebelum melaksanakan program PPL. Pelaksanaan observasi mampu membantu mahasiswa dalam mendeskripsikan langkah yang harus diambil dalam mengajar di sekolah yang mereka pilih. Dengan terlaksananya persiapan observasi, maka mahasiswa akan mengetahui kondisi sekolah, cara mengajar guru, dan metode pembelajaran yang digunakan.

Observasi pembelajaran di kelas dilaksanakan oleh mahasiswa sesuai dengan jam mengajar guru pembimbing yang bertujuan untuk memberikan gambaran awal, pengetahuan dan pengalaman lapangan mengenai tugas guru, khususnya tugas mengajar dan mengatur siswa dalam pembelajaran.

Ada beberapa aspek yang perlu diamati oleh mahasiswa dalam kegiatan ini. beberapa aspek tersebut antara lain:

##### a) Perangkat pembelajaran

###### 1. Satuan pelajaran

Satuan pelajaran disusun sebagai acuan bahan ajar yang akan disampaikan untuk setiap sub kompetensi. Satuan pelajaran ini dibuat mahasiswa praktikan dengan memperoleh bimbingan dari guru pembimbing.

###### 2. Satuan acara pembelajaran

Satuan acara pembelajaran dibuat berdasarkan kurikulum 2013. Satuan acara pembelajaran ini dibuat sebagai acuan dalam pembuatan satuan pembelajaran. Mahasiswa praktikan membuat satuan acara pembelajaran yang kemudian dikonsultasikan dengan guru pembimbing, apakah satuan acara pembelajaran yang telah dibuat telah sesuai dengan kurikulum atau masih perlu adanya perbaikan.

##### b) Proses pembelajaran

Adapun obyek pembelajaran yang diamati dalam aspek ini antara lain:

###### 1) Membuka pelajaran

Proses pembelajaran SMK Negeri 1 Kalasan dimulai pada pukul 07.00-14.20, guru membuka pelajaran dimulai dengan salam, menyuruh ketua kelas untuk memimpin berdoa, menyanyikan Lagu Kebangsaan Indonesia Raya bersama, melakukan tadarus Al-Qur'an bersama, melakukan presensi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran secara jelas.

2) Penyajian materi

Dalam menyajikan materi, guru cukup menguasai materi, materi juga disajikan dengan runtut, jelas dan lancar. Materi yang digunakan sebagian besar diambil dari buku yang menjadi sumber belajar.

3) Metode pembelajaran

Dalam pelaksanaan mengajar metode pembelajaran yang digunakan yaitu dengan menerapkan metode ceramah, *Inquiry*, diskusi, dan tanya jawab. Dalam pemberian materi diupayakan kondisi siswa dalam keadaan tenang dan kondusif agar memudahkan semua siswa dalam memahami pelajaran yang disampaikan. Sebelum praktikan menjelaskan materi, siswa diberikan bacaan yang terkait materi agar siswa dapat mengidentifikasi dan memahami bacaan tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengasah kemampuan berpikir siswa menjadi lebih baik. Kemudian pada pertengahan proses pembelajaran dalam penyampaian materi, praktikan menggunakan metode Tanya jawab dengan siswa. praktikan memberikan pertanyaan, kemudian siswa yang ingin menjawab diwajibkan untuk mengangkat tangan. Apabila siswa dapat menjawab, maka siswa tersebut mendapat nilai. Hal ini bertujuan untuk menguji tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Pada akhir pembelajaran, praktikan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pertanyaan apabila ada penjelasan yang kurang dipahami. Praktikan akan menjelaskan bagian tersebut secara terperinci lagi.

4) Penggunaan bahasa

Menggunakan bahasa Indonesia sebagai pengantar pelajaran, namun masih ada sebagian yang masih menggunakan bahasa daerah waktu itu.

5) Penggunaan waktu

Penggunaan waktu efektif, tidak ada waktu terbuang.

6) Gerak

Gerak guru baik karena guru tidak hanya diam di tempat saja, tetapi berdiri dan berjalan untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada siswa.

7) Cara memotivasi siswa

Guru mendatangi siswa yang rebut atau diam dengan menggunakan kata-kata yang penuh dengan motivasi. Guru selalu meyakinkan dan menasehati siswa bahwa mereka dapat menyerap pelajaran dengan baik jika rajin memperhatikan.

8) Teknik bertanya

Pertanyaan berkaitan dengan materi yang disampaikan dalam bentuk lisan dan mengarahkan siswa untuk berpikir kritis.

9) Teknik penguasaan kelas

Guru menguasai kelas dengan baik siswa penuh dengan antusias untuk mengikuti pelajaran.

10) Penggunaan media

Dalam pembelajaran guru menggunakan media pembelajaran, diantaranya yaitu *powerpoint* materi pelajaran dan LCD.

11) Bentuk dan cara evaluasi

Evaluasi diberikan dengan memberikan pertanyaan secara lisan dan langsung dijawab oleh siswa.

12) Menutup pelajaran

Memberikan sedikit ulasan dan menyuruh ketua untuk memimpin menyanyikan lagu daerah yang kemudian disusul dengan doa. Sebelum keluar kelas memberikan motivasi kembali kepada siswa.

13) Perilaku siswa

Pada dasarnya, para siswa di SMK Negeri 1 Kalasan cukup baik dan sopan. Jika ada yang kurang sopan dan kurang baik itu hanya sebagian kecil saja.

5. Pembekalan

Pembekalan diwajibkan untuk semua mahasiswa yang akan melaksanakan PPL. Pembekalan dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2015 sebelum penerjunan mahasiswa ke lokasi PPL. Materi yang disampaikan mengenai matriks PPL, penyusunan Laporan PPL, dan beberapa solusi apabila mahasiswa ditempat PPL mendapatkan masalah, serta sanksi yang akan diberikan apabila melakukan kesalahan.

6. Penerjunan Mahasiswa PPL di SMK N 1 Kalasan

Penerjunan mahasiswa PPL di SMK N 1 Kalasan dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2015. Penerjunan ini dihadiri oleh: Dosen Pembimbing Lapangan PPL UNY 2015, Kepala Sekolah SMK N 1 Kalasan, Wakil Kepala Sekolah serta 20 orang Mahasiswa PPL UNY 2015.

## **B. PELAKSANAAN PPL (PRAKTIK TERBIMBING DAN MANDIRI)**

### **1. Praktik mengajar**

Dalam praktik mengajar di kelas setiap praktikan dibimbing oleh seorang guru. Materi yang disampaikan praktikan di kelas disesuaikan dengan apa yang diajarkan oleh guru pembimbing. Sebelum mengajar, mahasiswa PPL dianjurkan untuk membuat satuan pembelajaran (SP), rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), membuat media pembelajaran yang dapat menunjang pembelajaran di kelas. Selain itu mahasiswa juga harus menyiapkan diri dengan materi pelajaran agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar. Praktik mengajar di kelas tersebut terdiri dari dua macam yaitu terbimbing dan mandiri.

#### **a) Praktik mengajar secara terbimbing.**

Dalam kegiatan ini mahasiswa praktikan belum mengajar secara penuh, baik dalam penyampaian materi, penggunaan metode maupun pengelolaan kelas tetapi masih dalam pengawasan guru pembimbing. Praktik mengajar terbimbing bertujuan agar mahasiswa praktikan dapat menguasai materi pelajaran secara baik dan menyeluruh baik dalam metode pengajaran maupun PBM lainnya. Di samping itu juga praktikan perlu mempersiapkan diri dari segi fisik maupun mental dalam beradaptasi dengan siswa. Dengan demikian mahasiswa praktikan dapat mengetahui kondisi kelas yang meliputi perhatian dan minat siswa, sehingga mahasiswa praktikan mempunyai persiapan yang matang dan menyeluruh untuk praktik mengajar.

#### **b.) Praktik mengajar mandiri.**

Setelah mahasiswa mengajar secara terbimbing maka guru pembimbing memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengajar secara mandiri. Dalam kegiatan ini mahasiswa bertanggung jawab sepenuhnya terhadap jalannya PBM di kelas, tetapi guru pembimbing tetap memonitoring jalannya PBM di kelas dengan tujuan agar guru pembimbing mengetahui apabila mahasiswa praktikan masih ada kekurangan dalam kegiatan mengajarnya.

Kegiatan proses belajar mengajar di kelas meliputi:

##### **1.) Membuka pelajaran:**

- (a.) Membuka pelajaran dengan salam
- (b.) Berdo'a
- (c.) Menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya

- (d.) Tadarus Al-Qur'an
- (e.) Presensi
- (f.) Apersepsi
- (g.) Tujuan pembelajaran

## 2.) Inti

### **Proses Pembelajaran Teori**

#### (a.) Menyampaikan Materi Pelajaran

Agar menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka guru harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan ceramah, diskusi, dan tanya jawab.

#### (b.) Metode Pembelajaran

Dalam pelaksanaan pembelajaran yang telah menerapkan Kurikulum 2013, maka metode pembelajaran yang digunakan adalah metode yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencari informasi tentang materi yang disampaikan. Beberapa metode yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan menerapkan kurikulum 2013 adalah metode *jigsaw*, *made a match*, *inquiry*, dan metode tanya jawab.

#### (c.) Penggunaan Bahasa

Bahasa selama praktik mengajar adalah bahasa Jawa dan bahasa Indonesia.

#### (d.) Penggunaan Waktu

Waktu dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, diskusi, tanya jawab, serta menutup pelajaran.

#### (e.) Gerak

Selama di dalam kelas, praktikan berusaha untuk tidak selalu di depan kelas. Akan tetapi, berjalan ke arah siswa dan memeriksa pekerjaan mereka untuk mengetahui secara langsung apakah mereka sudah paham tentang materi yang sudah disampaikan.

#### (f.) Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi siswa dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberi kesempatan kepada siswa untuk berpendapat.

#### (g.) Teknik Bertanya

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Akan tetapi, jika belum ada yang menjawab maka praktikan menunjuk salah satu siswa untuk menjawab.

(h) Teknik Penguasaan Kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan berjalan berkeliling kelas. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah siswa itu memperhatikan dan bisa memahami apa yang sedang dipelajari.

(i) Bentuk dan Cara Evaluasi

Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan setelah selesai menyampaikan materi secara keseluruhan berupa ujian.

(j.) Menutup Pelajaran

Sebelum pelajaran berakhir yang dilakukan seorang guru adalah :

- (1.) Menyimpulkan materi yang di ajarkan
- (2.) Pemberian tugas
- (3.) Memberikan pesan dan saran
- (4.) Menyanyikan lagu daerah
- (5.) Berdo'a dan mengakhiri pelajaran

Begitu pula saat mengajar kelas praktik, praktikan harus melakukan:

1.) Membuka pelajaran

- a) Membuka pelajaran dengan salam
- b) Berdo'a
- c) Menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya
- d) Tadarus Al-Qur'an
- e) Presensi
- f) Apersepsi
- g) Tujuan pembelajaran

2.) Pokok pelajaran

- (a.) Praktikan atau guru mendemonstrasikan sekilas mengenai praktik yang akan dilakukan.
- (b.) Siswa mempraktikkan sendiri tugas yang akan dibuat.
- (c.) Guru atau praktikan memantau dan membimbing siswa jika menemukan kesulitan.



### 3.) Menutup pelajaran

Sebelum pelajaran berakhir yang dilakukan seorang guru adalah :

- (a.) Memberikan nilai untuk hasil praktik siswa.
- (b.) Guru atau praktikan memastikan bahwa peralatan dan kondisi bengkel/dapur dalam keadaan bersih.
- (c.) Guru atau praktikan melakukan evaluasi atas hasil praktik.
- (d.) Menyanyikan lagu daerah
- (e.) Berdo'a dan menutup pelajaran.

### c.) Umpan balik dari pembimbing

Setelah KBM berlangsung, guru mengevaluasi sebagai umpan balik terhadap mahasiswa praktikan dengan memberikan arahan, bimbingan mengenai kekurangan-kekurangan dari praktikan selama PBM. Hal ini bertujuan sebagai bahan perbaikan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran selanjutnya. Umpan balik yang diberikan kepada mahasiswa praktikan ada dua tahap yaitu :

#### 1.) Sebelum praktik mengajar

Pada tahap ini guru pembimbing memberikan arahan dalam menyusun persiapan KBM dan persiapan sikap, tingkah laku serta persiapan mental untuk mengajar.

#### 2.) Sesudah praktikan mengajar

Pada tahap ini guru pembimbing memberikan evaluasi, arahan, dan saran-saran terhadap mahasiswa praktikan setelah PBM selesai sehingga mahasiswa dapat lebih baik dalam pertemuan berikutnya.

### d.) Evaluasi Belajar Mengajar

Hasil proses pembelajaran dapat diukur dengan evaluasi sehingga dapat diketahui sejauh mana tujuan pembelajaran yang telah diprogramkan dapat tercapai. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang diukur dengan nilai-nilai yang mereka peroleh. Evaluasi yang dilakukan selama praktik mengajar yaitu evaluasi belajar mengajar.

## C. Analisis Hasil

### 1. Analisis Hasil Pelaksanaan

Selama pelaksanaan PPL, mahasiswa memperoleh banyak hal tentang bagaimana cara menjadi seorang guru yang profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik guru, karyawan, siswa maupun dengan sekolah, dan bagaimana cara pelaksanaan kegiatan persekolahan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

Praktik mengajar di kelas telah selesai dilaksanakan oleh mahasiswa sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Dari pelaksanaan praktek mengajar tersebut, mahasiswa memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan dan keprofesionalan seorang calon guru. Selain itu, pengenalan kondisi siswa bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang.

Berdasarkan hasil praktik mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Hal-hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik RPP, materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif dilakukan dalam pembelajaran kelas.
- b. Metode yang disampaikan harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman dan daya konsentrasi.
- c. Praktikan dapat mengelola kelas dan membuat suasana yang kondusif dalam belajar.
- d. Praktikan dapat mengembalikan situasi menjadi kondusif lagi bila ada peserta didik yang menimbulkan masalah (ramai, mengganggu teman,dll).
- e. Memberikan evaluasi dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.

#### **D. Refleksi Hasil Kegiatan**

Sebelum mengajar praktikan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dikonsultasikan kepada guru pembimbing terlebih dahulu. Dalam melaksanakannya ada faktor pendukung dan faktor penghambat kelancaran proses KBM yaitu:

##### **1. Faktor Pendukung**

Pelaksanaan praktik mengajar baik mengajar terbimbing maupun mandiri ada beberapa faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar antara lain faktor pendukung yang berasal dari guru pembimbing, siswa dan sekolah. Guru pembimbing memberikan keleluasaan praktik untuk memberikan ide dan gagasan dalam hak praktik mengajar, mengelola kelas bahkan evaluasi kemudian guru pembimbing memberikan saran dan kritik serta perbaikan dalam praktik mengajar. Faktor pendukung yang berasal dari siswa adalah kemauan dan kesungguhan siswa dalam mengikuti pelajaran.

Faktor pendukung dari sekolah adalah sarana dan prasarana perpustakaan yang dapat digunakan siswa untuk melengkapi referensi khususnya buku Bahasa Indonesia.

## 2. Faktor Penghambat

Selama praktikan melakukan proses belajar mengajar tidak banyak mengalami hambatan karena semua pihak yang terlibat dalam proses belajar mengajar di kelas sangat mendukung dan berperan serta dalam keberhasilan praktikan dalam mengajar di kelas. Hanya masalah kemampuan dasar siswa untuk menyerap materi masih sangat rendah. Oleh karena itu materi yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan dan lingkungan siswa.

### **BAB III PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK N 1 Kalasan yang meliputi praktik pengajaran dan praktik persekolahan, berdasarkan pengalaman baik secara langsung maupun tidak langsung maka praktikan dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. PPL merupakan kegiatan terpadu antara teori dan praktik serta pengembangan lebih lanjut dari mata kuliah yang bermanfaat bagi praktikan sesuai dengan bidang studi yang diambil. Dengan adanya PPL membantu praktikan dalam mengenal situasi dan kondisi lingkungan pendidikan yang akan dihadapi dimasa yang akan datang.
2. Kegiatan PPL merupakan tempat untuk memberikan bekal bagi mahasiswa (calon pendidik) tentang bagaimana menjadi pendidik yang berdedikasi dan loyal.
3. Kemampuan menyampaikan ilmu dari pendidik kepada peserta didik merupakan inti dari proses pembelajaran dimana pendidikan menggunakan nilai-nilai moral.
4. Persiapan merupakan hal yang sangat penting. Pendidik harus memiliki kesiapan mengajar baik materi, mental, kepribadian, maupun penampilan selain modal ilmu yang telah dikuasai dengan baik sebagai syarat utama.
5. Penguasaan materi dan manajemen kelas merupakan hal yang sangat penting dalam rangka proses pembelajaran.
6. Pendidik harus terus memiliki tekad belajar dan menggali pengalaman dari berbagai pihak pada proses pembelajaran.
7. Praktikan dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan seluruh keluarga besar SMK N 1 Kalasan yang akan berguna bagi praktikan dikemudian hari untuk memasuki dunia kerja yang sesungguhnya.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pihak Sekolah
  - a. Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah sudah cukup lengkap dan hendaknya dimanfaatkan lebih baik lagi serta perawatan yang baik.
  - b. Disiplin dikalangan warga SMK N 1 Kalasan harus ditingkatkan agar pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang direncanakan.
2. Bagi Pihak LPPMP UNY

- a. Untuk pihak LPPMP, dalam melaksanakan pembekalan dan *micro teaching* hendaknya dipersiapkan lebih matang, baik dari segi tempat, jumlah mahasiswa maupun waktunya.
- b. Perlu adanya koordinasi yang lebih baik lagi dalam penanganan kegiatan PPL

3. Bagi Pihak Mahasiswa

Mampu menjaga nama baik almamater dan kekompakkan antar anggota tim PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rohmad Wahab, dkk. 2015. *Panduan PPL 2015*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- TIM PPL UNY. 2015. *Panduan PPL 2015*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ibid. 2015. *101 Menjadi Guru Sukses*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ibid. 2015. *Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

	<p><b>FORMAT OBSERVASI PEMBELAJARAN DI KELAS DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK</b></p>	<p><b>NPma.1</b></p> <p>untuk mahasiswa</p>
<p>Universitas Negeri Yogyakarta</p>		



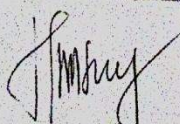
**FORMAT OBSERVASI**  
**KONDISI SEKOLAH\*)**

NAMA MAHASISWA:ATINA HIDAYAH PUKUL: 09.00 WIB  
 NO. MAHASISWA : 12511241002      TEMPAT PRAKTIK: SMK N 1 KALASAN  
 TGL. OBSERVASI : 21-23 Februari 2015  
 FAK/JUR/PRODI :FT/PTBB/PendidikanTeknikBoga

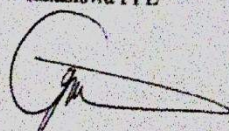
Aspek yang diamati		Deskripsi Hasil Pengamatan
A	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum	Kurikulum 2013
	2. Silabus	Menggunakan silabus dari pemerintah sesuai kurikulum 2013
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).	Menggunakan format RPP sesuai dngan kurikulum 2013
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Membuka pelajaran dengan mengucapkan salam
	2. Penyajian materi	Guru menyajikan materi dengan cara menjelaskan materi.
	3. Metode pembelajaran	Diskusi informatif
	4. Penggunaan bahasa	Bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia formal tetapi disampaikan dengan santai.
	5. Penggunaan waktu	Waktu pembelajaran hanya satu jam pelajaran tetapi digunakan dengan efektif

6. Gerak	Bergerak dengan luwes dan tidak melakukan gerakan-gerakan yang aneh.
7. Cara memotivasi siswa	Cara memotivasi siswa dengan menanyakan materi yang sudah dipelajari sebelumnya dan memberikan contoh-contoh nyata pada kehidupan sehari-hari
8. Teknik bertanya	Guru bertanya dengan pertanyaan terbuka, jadi siswa bisa menjawab dengan bahasanya sendiri tetapi dalam konteks yang sama
9. Teknik penguasaan kelas	Menguasai kelas dengan cara berbaur dengan siswa, sehingga siswa tidak segan untuk bertanya tentang hal-hal yang mereka ingin tahu atau belum jelas. Guru juga jadi mudah mengarahkan siswa untuk diajak belajar karena sudah akrab.
10. Penggunaan media	Menggunakan power point agar siswa tidak bosan dengan hanya mendengar saja.
11. Bentuk dan cara evaluasi	Mengerjakan soal latihan
12. Menutup pelajaran	Menutup salam dengan menyampaikan kesimpulan dari pembelajaran dan mengingatkan siswa untuk mengerjakan tugas.
<b>C</b>	<b>Perilaku siswa</b>
1. Perilaku siswa di dalam kelas	Perilaku siswa di dalam kelas sopan.  Awalnya siswa ramai saat guru masuk kelas, akan tetapi setelah diberi waktu untuk menyiapkan dirinya untuk belajar, siswa diam dan memperhatikan intruksi dari guru.
2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa di luar kelas sopan, saat bertemu dengan guru tetap menyapa.

Guru Mata Pelajaran

  
Sri Iriyanti S.Pd  
NIP. 19630506 198601 2 001

Yogyakarta, 23 Februari 2015  
Mahasiswa PPL

  
Adina Hidayah  
NIM. 12511241002



Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMK N 1 Kalasan NAMA MHS. :ATINA HIDAYAH  
ALAMAT SEKOLAH : Kalasan, Sleman NOMOR MHS. :12511241002  
TANGGAL : 21-23 Februari 2015 FAK/JUR/PRODI :FT/PTBB/PT BOGA

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi fisik sekolah	<div><div>- Kondisi terawat dan terjaga kebersihannya.</div><div>- Kondisi gedung dan bengkel kerja terawat.</div></div>	<div><div>- Semua warga sekolah berpartisipasi aktif dalam menjaga lingkungan sekolah.</div><div>- Setiap minggu pertama, kedua, dan ketiga diadakan kegiatan bersih sekolah setiap hari Jumat yang disebut dengan Jumat Bersih.</div><div>- Setiap hari pegawai kebersihan membersihkan gedung.</div><div>- Ruang aula dan ruang sidang walaupun tidak setiap hari</div></div>

- digunakan juga dibersihkan.
- Ruang tersebut memiliki beberapa fasilitas pendukung, misalnya LCD, meja, kursi, dan AC.
  - Setiap bengkel kerja memiliki pegawai kebersihan yang bertanggung jawab pada kebersihan ruangan dan peralatan kerja.
  - Fasilitas parkir sekolah memadai dan ada petugas yang merapikan dan menjaga kendaraan siswa.
  - Sarana dan fasilitas umum memadai dan terjaga dengan baik.
  - Kondisi fasilitas toilet memadai dan terjaga kondisinya.
  - Penataan ruang guru sudah baik dengan memberi tambahan kursi tamu, meja, papan tulis, dan lemari di bagian depan ruang guru.
  - Ruang guru memiliki tiga pintu, satu pintu di depan, satu pintu di ujung depan, dan satu pintu di ujung bagian belakang.
  - Setiap guru

2      Potensi siswa

- Mengalami peningkatan animo pendaftaran peserta didik di setiap tahun ajaran baru.
- Banyak siswa yang mendapat penghargaan.
- Baik penghargaan di tingkat provinsi maupun nasional yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun lembaga swasta.
- Mendapat juara Lomba Kompetensi Siswa oleh Kriya Kulit dan Kriya Logam yang secara otomatis akan mewakili Indonsia dalam kompetisi antar negara.
- Terbukti dengan adanya
- Jurusan Jasa Boga

memiliki meja dan kursi di ruang guru.

- Penataan di ruang sidang sudah rapi dengan meja dan kursi yang tertata.
- Di setiap meja terdapat stopkontak yang diletakkan di dalam kotak yang bisa dibuka agar kondisi meja tetap rapi.

	tergolong jurusan yang masih baru namun sudah menorehkan berbagai prestasi.	berbagai negara, mendapat juara dalam Lomba Kompetensi Siswa.
3	Potensi guru	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sekolah melaksanakan program <i>Teaching Factory</i>.</li><li>- Merupakan salah satu program yang mengadopsi dan mengambil materi dari perusahaan yang diolah untuk dibelajarkan di sekolah.</li><li>- Oleh karena itu, ada sebagian guru yang diterjunkan ke dunia industri.</li><li>- Guru biasanya proaktif apabila ada undangan pelatihan dari pusat atau magang, salah satunya di P4TK.</li><li>- Dalam satu tahun, sekolah mengirim guru untuk diklat hampir 117 kali.</li><li>- Selain itu, sekolah mengadakan diklat secara mandiri dengan biaya Rp500.000,00 untuk setiap orang.</li><li>- Setiap minggu guru harus menempuh 24 jam pelajaran dengan minimal 37.5 jam</li></ul>

- Guru diwajibkan untuk 6 hari kerja.
- Guru yang kekurangan jam untuk mengajar, mengambil jam tambahan di sekolah lain.
- Sekolah juga memiliki beberapa guru dari sekolah lain yang mengambil jam tambahan.
- Guru sudah berpangkat S1 dan S2, namun belum ada yang S3.
- Terdiri dari guru PNS dan guru tidak tetap.
- Guru berasal dari Gunung Kidul, Minggir, Kulon Progo, Solo, Cilacap, dan daerah lain.
- Prestasi guru antara lain penghargaan Internasional, penghargaan guru berprestasi, penghargaan acara pameran karya, juaran dalam kompetisi maupun perlombaan, juara dalam lomba poster, dan lain-lain.
- Walaupun jurusan Jasa Boga tergolong jurusan baru, namun empat
- Semua guru sudah sarjana.
- Sekolah memiliki 98 guru.
- Guru berasal dari berbagai daerah.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memiliki berbagai macam prestasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>guru sudah menjadi PNS.</li> <li>- Dengan dimilikinya laptop, guru mengajar dengan menggunakan <i>power point</i> dan guru bisa mengoperasikan LCD.</li> <li>- Guru sudah mengajar sesuai kompetensi yang dimiliki. Jika ada guru yang kurang sesuai, sekolah akan mengadakan pemerataan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru sudah memiliki laptop.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru sudah memiliki kemampuan yang memadai untuk mengajar KBM.</li> </ul>	
4	Potensi karyawan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karyawan berjumlah 26 orang.</li> <li>- Terdiri dari 5 orang PNS dan 21 orang PTT (Pegawai Tidak Tetap).</li> <li>- Sekolah mengajukan</li> </ul>



			<p>pegawai PTT ke Dinas supaya diangkat menjadi PNS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karyawan sekolah minimal berijazah SMA dengan disertai kompetensi yang dibutuhkan.</li> </ul>
5	Fasilitas KBM, media	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitas KBM memadai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap kelas memiliki LCD, laptop, dan speaker.</li> <li>- Akan tetapi, karena guru sudah memiliki laptop masing-masing maka laptop kelas digunakan untuk keperluan lain dan sebagian disimpan.</li> <li>- Mempunyai 27 ruang kelas dengan 24 ruang sudah efektif digunakan dan 3 ruang masih dalam tahap pembangunan.</li> <li>- Kondisi ruang kelas nyaman dan kondusif.</li> <li>- Perawatan LCD yang kurang memadai mengakibatkan ada beberapa LCD yang rusak.</li> </ul>
6	Perpustakaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sekolah memiliki perpustakaan yang dikelola dengan baik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perpustakaan dikelola oleh pegawai yang lulus</li> </ul>

		<p>sarjana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pembukuan dan data buku dikelola dengan baik.</li> <li>- Koleksi buku cukup banyak, mulai dari majalah, Koran, novel, bacaan, buku penunjang, dan lain-lain.</li> <li>- Terdapat meja dan kursi yang dapat digunakan siswa untuk membaca buku di perpustakaan.</li> <li>- Suasana ruangan nyaman dan kondusif untuk membaca buku.</li> </ul>
7	Laboratorium	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap jurusan memiliki laboratorium/bengkel masing-masing.</li> <li>- Laboratorium kriya kayu, kriya tekstil, kriya keramik, dan kriya logam berada di kompleks sekolah yang ada di selatan.</li> <li>- Laboratorium kriya kulit, jasa boga, dan akomodasi perhotelan ada di kompleks sekolah bagian utara.</li> <li>- Laboratorium Akomodasi Perhotelan berupa hotel dengan standar yang baik.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitas kurang memadai untuk digunakan siswa.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitas laboratorium kurang memadai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alat manual sudah memadai, tetapi untuk alat mesin kurang memadai.</li> <li>- Perawatan alat tidak berkala yang menyebabkan beberapa alat mengalami kerusakan atau tidak bisa digunakan dengan baik.</li> <li>- Sekolah memiliki tiga laboratorium komputer dengan jumlah komputer yang memadai untuk setiap siswa.</li> <li>- Salah satunya terkonsep dengan empat meja yang dijadikan satu dengan kursi putar.</li> <li>- Setiap siswa memiliki <i>username</i> dan kode masing-masing.</li> </ul>
8	Bimbingan konseling	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Struktur organisasi yang digunakan adalah telah terintegrasi dengan warga sekolah yang lain.</li> <li>- Personil yang terlibat dalam penanganan BK berjumlah 5 orang guru BK, terdiri dari satu orang sebagai koordinator guru BK dan 4 guru BK.</li> <li>- Pembuatan</li> </ul>

- Pembuatan program BK mengacu padu Kurikulum 2013.
  - BK memiliki jam masuk kelas yaitu 1 jam mata pelajaran (45 menit) setiap minggunya.
  - Terdapat fasilitas untuk menunjang layanan BK.
  - Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan meliputi 4 bidang.
  - BK juga melayani masalah yang dihadapi
- program BK mengacu padu Kurikulum 2013 yaitu dibuat tiap semester, dibuat pula program tiap bulan dan minggu.
- Fasilitas untuk menunjang layanan BK antara lain ruang BK yang di dalamnya terdapat ruang kerja, ruang konseling, ruang bimbingan kelompok, lemari arsip, meja, kursi, komputer dan ruang tamu.
  - Layanan Bimbingan dan Konseling yang dilaksanakan meliputi 4 bidang yaitu layanan pribadi, layanan sosial, layanan belajar, dan layanan karir.
  - Masalah yang dihadapi siswa antara lain masalah keluarga, masalah belajar terkait dengan pemilihan jurusan yang kurang tepat, dan masalah dengan pacar.

	siswa.	- BK juga membantu siswa dalam pencarian beasiswa pendidikan.
	- Untuk kelanjutan studi atau karir BK menyediakan informasi mengenai perguruan tinggi maupun penyaluran pekerjaan.	
	- Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, guru BK bekerja sama dengan polisi, BKKBN, BNN, dan Psikolog.	
9	Bimbingan belajar	- Sekolah memiliki bimbingan belajar.
		- Diantaranya dengan mengadakan kegiatan les sore atau jam tambahan untuk siswa yang kurang memahami materi yang disampaikan.
10	Ekstrakurikuler (pramuka, PMI, basket, drumband, dsb)	- Sekolah memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler.
		- Diantaranya yaitu PMR, Pecinta Alam, Rohis, Seni Tari, Karate, Taekwondo, Bahasa Jerman, Bola Voly, Bola Basket.
		- Semua fasilitas kegiatan ekstrakurikuler lengkap, memadai

		dan dalam keadaan baik.
		- Siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
11	Organisasi dan fasilitas OSIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisasi OSIS berjalan dengan baik.</li> <li>- Siswa sangat bertanggung jawab pada apa yang menjadi tugasnya.</li> <li>- Struktur organisasi terkelola dengan baik.</li> <li>- Setiap siswa menjalin komunikasi dan kerja sama yang baik.</li> <li>- Kegiatan rutin terlaksana dengan baik.</li> <li>- Diantaranya yaitu kegiatan Kartinian, kegiatan <i>classmeeting</i>.</li> <li>- Semua sarana dan prasarana memadai dan dalam kondisi yang baik.</li> <li>- Selalu ada perekrutan anggota baru di setiap tahun ajaran baru.</li> </ul>
12	Organisasi dan fasilitas UKS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisasi berjalan dengan baik.</li> <li>- Obat-obatan dan fasilitas tersedia dengan lengkap di ruang UKS.</li> <li>- Di setiap jurusan juga dilengkapi dengan obat-obatan apabila terjadi kecelakaan kerja atau jika ada siswa yang sakit.</li> <li>- Bekerja sama</li> <li>- Namun, penanganan utama tetap berada di Ruang UKS pusat.</li> </ul>

	dengan instansi kesehatan.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap dua minggu sekali ada dokter dari BSM (Bulan Sabit Merah) yang datang ke sekolah untuk membantu dan mengecek keadaan penanganan di sekolah.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Namun, saat ini ruangan berkurang karena adanya desakan untuk membangun bangunan lain.</li> </ul>	
13	Karya Tulis Ilmiah Remaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisasi ini kurang berjalan dengan baik karena kurangnya minat siswa dan kurangnya pengelolaan dari guru.</li> <li>- KIR diadakan hanya ketika ada keperluan saja.</li> <li>- Misalnya ketika ada kompetisi KIR, sehingga sekolah hanya membentuk organisasi yang sifatnya sementara.</li> </ul>
14	Karya Ilmiah oleh Guru	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru rata-rata berpangkat 4A.</li> <li>- Untuk mencapai pangkat 4B, guru harus membuat karya ilmiah sebagai syarat untuk kenaikan pangkat.</li> <li>- Oleh karena itu, sekolah sering mengadakan pelatihan PTK dengan</li> </ul>

		bekerjasama instansi lain.
		- Selama ini baru ada satu karya ilmiah guru, yaitu Proses Pembelajaran Boga yang masuk dalam tingkat Nasional di Bandung.
15	Koperasi siswa	<div><div><div>- Koperasi dikelola dengan baik.</div><div>- Barang yang disediakan koperasi lumayan lengkap.</div><div>- Pengelola mendatangkan pegawai dari luar untuk menjalankan koperasi.</div></div><div><div>- Misalnya seragam sekolah, topi sekolah, makanan, minuman, alat tulis, dan lain-lain.</div><div>- Hal ini bertujuan agar siswa tidak ketergantungan menjaga koperasi dan bisa berkonsentrasi pada belajarnya.</div></div></div>
16	Tempat ibadah	<div><div><div>- Tempat ibadah yang dulu berupa mushola sekarang sudah dibangun kembali menjadi masjid.</div></div><div><div>- Masjid berada di bagian belakang.</div><div>- Masjid terdiri dari dua lantai. Lantai pertama untuk <i>basecamp</i> mahasiswa PPL dan lantai kedua sebagai masjid.</div><div>- Di dalam masjid terdapat sajadah dan mukena untuk perempuan.</div></div></div>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempat wudhu laki-laki berada di sebelah kanan dan tempat wudhu putri ada di sebelah kiri.</li> </ul>
17	Kesehatan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merupakan sekolah yang berwawasan Adiwiyata.</li> <li>- Sekolah memiliki pohon yang rindang dan taman.</li> <li>- Setiap ruangan memiliki tempat sampah.</li> <li>- Setiap pagi petugas mengumpulkan sampah untuk dibuang ke satu tempat pengumpulan sampah.</li> <li>- Setiap hari petugas kebersihan membersihkan lingkungan sekolah.</li> </ul>
18	Lain-lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala sekolah memiliki lima wakil dalam tata kerja.</li> <li>- Lima wakil tersebut adalah wakil kepala kurikulum, wakil kepala sarpras, wakil kepala kesiswaan, wakil kepala humas hubin, dan wakil kepala SDM.</li> <li>- Tiga bagian tersebut adalah bagian perlengkapan rumah tangga, lingkungan hidup, bangunan dan perabot.</li> <li>- Diantaranya yaitu terpenuhinya</li> </ul>

- Tahun 2015 sekolah memiliki beberapa sasaran mutu.
  - sarana praktik *kitchen* jurusan Akomodasi Perhotelan sejumlah satu unit, terpenuhinya sarana praktik kriya Kulit.
- Saat ini sedang diadakan pengembangan sekolah.
  - Baik sebagai sekolah rujukan, tempat uji kompetensi, dan tempat sertifikasi yang tentunya didukung dengan fasilitas yang lengkap.
  - Merupakan sekolah RSBI (Rujukan Sekolah Bertaraf Internasional).
  - Sekolah mengembangkan Sekolah Berbasis Budaya dan Sekolah Ramah Anak.
  - Sekolah mengembangkan “AQUEL” yang merupakan usaha kriya kulit memproduksi berbagai macam kerajinan kulit seperti tas dan sepatu yang bahkan sampai diekspor ke luar negeri.
  - Sekolah juga membangun LSM (Lembaga

Sertifikasi Profesi).

- *Jenset* akan digunakan apabila terjadi pemadaman listrik.
- Oleh sebab itu, sekolah ditunjuk oleh Dinas Pendidikan Sleman untuk mewakili dalam ujian Nasional berbasis *online*.
- Selain terdapat LCD dan *speaker* di setiap kelas, sekolah juga memiliki *jenset*.
- Sekolah menggunakan Kurikulum 2013.
- Silabus untuk mata pelajaran kelompok produktif belum ada. Oleh karena itu, sekolah mengacu pada SKKN/SKN.
- Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar menggunakan draft dari P4TK karena draft resmi belum ada.
- Bekerja sama dengan Thailand, Korea, Cina, Malaysia.
- Bahkan ada guru dari Korea bernama Mr. Coe yang mengajar di jurusan keramik selama dua tahun.
- Diadakan keseharian, setiap minggu, setiap

- bulan, saat rapat koordinasi.
- Sekolah mengadakan kerja sama dengan beberapa negara tetangga.
- Guru diajak musyawarah bersama mengenai program yang akan dilaksanakan.
- Sekolah memiliki cirri khas budaya sendiri yang membedakan dengan sekolah lain. Misalnya suasana yang nyaman dan bersahabat, memiliki iklim kekeluargaan.
- Sekolah mengadakan kegiatan evaluasi.
- Sekolah mengadakan kegiatan yang melibatkan masyarakat. Diantaranya pelatihan membatik, menjahit, membuat mebel atau ukir, pelatihan memasak di Kulon Progo., dan lain-lain.
- Sekolah memiliki ciri tersendiri.
- Sekolah peduli dengan masyarakat.

**\*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL**

Yogyakarta, 23 Februari 2015

Koordinator PPL Sekolah/Instansi

Mahasiswa,



Yusuf Supriyanto, S.Pd.,M.Ds.

Atina Hidayah

NIP. 19710320 199512 1 003

NIM. 12511241002


**SUSUNAN ORGANISASI**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN UNY 2015**  
**DI SMK NEGERI I KALASAN**

Penasehat : **Kepala Sekolah SMK Negeri I Kalasan**

Drs. Mohammad Efendi, M.M

**Dosen Pembimbing Lapangan**

Sutriyati Purwanti, M.Si

**Koordinator PPL SMK N I Kalasan**

Yusuf Supriyanto, S.Pd.,M.Ds.

Ketua : Fajar Hidayat

Wakil Ketua : Eko Andre Yanto

Sekretaris : Amalia Zulfa Junikasari

Amprol Hidayah

Bendahara : Tania Chandra

Atina Hidayah

Sie Humas : Arif Bagus Yulianto

Ndaru Ardi Pratama

Anggota : Ernie Ulviatun

Fitri Ningsih

Adelia Luri Purwanjani

Retno Fauziah

Rizki Ratnawati Hartami Putri

Sundari

Yuswita Yekti

Agus Nugroho

Septian Ardy Saputra

Dian Rakhmawati

Gocik Pangastika

Ricky A Surbakti



**KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN .....2015.....**

**F04**

**UNTUK MAHASISWA**

Nama Sekolah/ Lembaga : SMK NEGERI 1 KALACAH  
Alamat Sekolah/ Lembaga : ..... Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :  
Nama DPL PPL/ Magang III : SUTRIYATI PURWANTI, M. Si  
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III :  
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III :

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	15/8 - 2015		Monitoring persiapan mengajar		
2	3/9 - 2015		Monitoring pelaksanaan mengajar		
3	4/9 - 2015		Monitoring pelaksanaan mengajar		

**PERHATIAN :**

- Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
- Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.



Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

Mhs PPL/ Magang III Prodi .....

Dr. Mohammad Cianti, M.M.  
NIP. 19620704 199003 1006

Atina Hidayah



R.T.A  
R.T.AP  
R.T.AP  
R.  
GURU  
BK  
R  
TEO  
RI

RUMAH  
DOK. S. R. P. 10  
PENDUDUK

R  
TEORI

R MESIN  
R JAHIT  
R .BHN  
R.ALAT  
R  
KARYA  
R  
ME  
T  
I  
NG  
DPR  
K  
TIDUR

KTR  
LOBI HOTEL  
K  
TIDUR  
RESTORANN

K  
TID  
UR  
Benkel. Jasa Boga

AULA

LAPANGAN UPACARA



<b>MINGGU</b>	<b>JULI 2015</b>	5	12	19	26			<b>AGUSTUS 2015</b>	2	9	16	23	30			<b>SEPTEMBER 2015</b>	6	13	20	27			<b>OCTOBER 2015</b>	4	11	18	25	
<b>SENIN</b>		6	13	20	27				3	10	17	24	31					7	14	21	28			5	12	19	26	
<b>SELASA</b>		7	14	21	28				4	11	18	25						1	8	15	22	29			6	13	20	27
<b>RABU</b>		1	8	15	22	29			5	12	19	26						2	9	16	23	30			7	14	21	28
<b>KAMIS</b>		2	9	16	23	30			6	13	20	27						3	10	17	24			1	8	15	22	29
<b>JUM'AT</b>		3	10	17	24	31			7	14	21	28						4	11	18	25			2	9	16	23	30
<b>SABTU</b>		4	11	18	25				1	8	15	22	29					5	12	19	26			3	10	17	24	31

<b>MINGGU</b>	<b>NOVEMBER 2015</b>	1	8	15	22	29			<b>DESEMBER 2015</b>	6	13	20	27			<b>JANUARI 2016</b>	3	10	17	24	31			<b>FEBRUARI 2016</b>	7	14	21	28	
<b>SENIN</b>		2	9	16	23	30				7	14	21	28					4	11	18	25			1	8	15	22	29	
<b>SELASA</b>		3	10	17	24				1	8	15	22	29					5	12	19	26			2	9	16	23		
<b>RABU</b>		4	11	18	25				2	9	16	23	30					6	13	20	27			3	10	17	24		
<b>KAMIS</b>		5	12	19	26				3	10	17	24	31					7	14	21	28			4	11	18	25		
<b>JUM'AT</b>		6	13	20	27				4	11	18	25						1	8	15	22	29			5	12	19	26	
<b>SABTU</b>		7	14	21	28				5	12	19	26						2	9	16	23	30			6	13	20	27	

<b>MINGGU</b>	<b>MARET 2016</b>	6	13	20	27			<b>APRIL 2016</b>	3	10	17	24			<b>MAY 2016</b>	1	8	15	22	29			<b>JUNI 2016</b>	5	12	19	26	
<b>SENIN</b>		7	14	21	28				4	11	18	25					2	9	16	23	30			6	13	20	27	
<b>SELASA</b>		1	8	15	22	29			5	12	19	26					3	10	17	24	31			7	14	21	28	
<b>RABU</b>		2	9	16	23	30			6	13	20	27					4	11	18	25			1	8	15	22	29	
<b>KAMIS</b>		3	10	17	24	31			7	14	21	28					5	12	19	26			2	9	16	23	30	
<b>JUM'AT</b>		4	11	18	25				1	8	15	22	29					6	13	20	27			3	10	17	24	
<b>SABTU</b>		5	12	19	26				2	9	16	23	30					7	14	21	28			4	11	18	25	

<b>MINGGU</b>	<b>JULI 2016</b>	5	12	19	26		
---------------	------------------	---	----	----	----	--	--



### Keterangan :

- |                                      |   |                               |                            |
|--------------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------|
| 1. 1 - 6 Juli 2015                   | : PPDB                                  | 17. 15 - 27 Februari 2016     | : Uji Kompetensi Produktif |
| 2. 27 s.d. 29 Juli 2015              | : Hari pertama masuk sekolah / MOS      | 18. 21 s.d. 26 Maret 2016     | : Ulangan Tengah Semester  |
| 3. 13 s.d. 16 Juli 2015              | : Hari libur akhir Ramadhan             | 19. 14 s.d. 19 Maret 2016     | : Usek Tulis               |
| 4. 17, 18 Juli 2015                  | : Hari Raya Idul Fitri                  | 20. 21 s.d. 26 Maret 2016     | : Usek Praktik             |
| 5. 20 s.d. 25 Juli 2015              | : Hari Libur Idul Fitri                 | 21. 11 - 14 April 2016        | : Unas Utama               |
| 6. 17 Agustus 2015                   | : HUT RI                                | 22. 18 - 21 April 2016        | : Unas Susulan             |
| 7. 9 September 2015                  | : Hari Olahraga Nasional                | 23. 2 Mei 2016                | : Hardiknas                |
| 8. 24 September 2015                 | : Hari Raya Idul Adha                   | 24. 15 Mei 2016               | : Hari Jadi Kab. Sleman    |
| 9. 26 September 2015                 | : Qurban di sekolah                     | 25. 6 - 13 Juni 2016          | : Ulangan Kenaikan Kelas   |
| 10. 14 Oktober 2015                  | : Tahun Baru Hijriyah                   | 27. 25 Juni 2016              | : Pembagian Raport         |
| 11. 28 September s.d. 6 Oktober 2015 | : Ulangan Tengah Semester               | 28. 27 Juni s.d. 16 Juli 2016 | : Libur Kenaikan Kelas     |
| 12. 26 Oktober 2015                  | : Ulang Tahun Hari Jadi SMK N 1 Kalasan | 29. Keterangan Libur Umum :   |                            |
| 13. 25 November 2015                 | : Hari Guru Nasional                    |                               |                            |
| 14. 30 November s.d. 8 Desember 2015 | : Ulangan Akhir Semester                |                               |                            |
| 15. 19 Desember 2015                 | : Pembagian Raport                      |                               |                            |
| 16. 21 Des. 2015 s.d. 2 Jan 2016     | : Libur Akhir Semester                  |                               |                            |
| 17. 2 Januari 2016                   | : Pembagian Tugas Guru                  |                               |                            |

### JUMLAH MINGGU EFEKTIF :

Semester 1	Semester 2
Juli	Januari
Agustus	Februari
September	Maret
Oktober	April
November	Mei
Desember	Juni
<b>Minggu Efektif</b>	<b>Minggu Efektif</b>
<b>18</b>	<b>18</b>

Kegiatan ekstrakurikuler pramuka dilaksanakan setiap hari Ju'mat  
 Kegiatan ekstrakurikuler yang lain menyesuaikan  
 Pertemuan Komite Sekolah menyesuaikan kondisi

Drs. MOHAMMAD EFENDI, MM  
 NIP. 19620704 199003 1 006

- Penggunaan Pakalan Tradisional
- 31 Agustus 2015 : Keistimewaan DIY
  - 20 Maret 2016 : Berdirinya Ngayogyakarta
  - 15 Mei 2016 : Berdirinya Kabupaten Sleman
- Kalasan, 27 Juli 2015  
 Kepala SMK Negeri 1 Kalasan

30. Libur Umum Nasional lainnya:  
 Maulud Nabi, Tahun Baru Imlek, Hari Raya Nyepi, Wafatnya Yesus K, Ken  
 Yesus K, Hari Waisak, Isro' Mi'roj  
 Mengikuti kalender nasional lainnya
- Harl Idul Fitri/Adha, HUT RI, Tahun Baru Hijriah, Hari Guru Nasional, Hari  
 Tahun Baru Masehi, Hari Buruh Nasional.



**JADWAL WAKTU PEMBELAJARAN**  
**SEMESTER SATU/GAZAL SMK NEGERI 1 KALASAN**  
 TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SENIN		
*	07.00 - 07.45	UPACARA BRIFING
*	07.45 - 08.00	
1	08.00 - 08.45	
2	08.45 - 09.30	
3	09.30 - 10.15	
4	10.15 - 11.00	
5	11.00 - 11.45	
	20"	
6	12.05 - 12.50	
7	12.50 - 13.35	
8	13.35 - 14.20	

SELASA, RABU DAN KAMIS		
1	07.00 - 07.45	
2	07.45 - 08.30	
3	08.30 - 09.15	
4	09.15 - 10.00	
	15 "	
5	10.15 - 11.00	
6	11.00 - 11.45	
7	11.45 - 12.30	
	20"	
8	12.50 - 13.35	
9	13.35 - 14.20	

JUM'AT		
*	07.00 - 07.20	JUM'AT BERSIH/TAQWA
1	07.20 - 08.00	
2	08.00 - 08.40	
3	08.40 - 09.20	
4	09.20 - 10.00	
	15"	
5	10.15 - 10.55	
6	10.55 - 11.35	

SABTU		
1	07.00 - 07.45	
2	07.45 - 08.30	
3	08.30 - 09.15	
4	09.15 - 10.00	
	15 "	
5	10.15 - 11.00	
6	11.00 - 11.45	
	20"	
7	12.05 - 12.50	
8	12.50 - 13.35	
9	13.35 - 14.20	







F1571Wks\_KJIP12

# JADWAL TUGAS GURU

SEMESTER SATU TAHUN PELAJARAN 2015/2016

NO KODE GURU : 139

NAMA GURU : Sri Iryanti,S.Pd.

JUMLAH JAM : 16 / Minggu

JAM	SENIN			SELASA			RABU			KAMIS			JUM'AT			JAM			SABTU		
	KE	KL	MAPEL	KE	KL	MAPEL	KE	KL	MAPEL	KE	KL	MAPEL	KE	KL	MAPEL	KE	KL	MAPEL	KE	KL	MAPEL
			UPACARA BRIFING										JUM'AT BRSHITAQWA								
1	XJB B	GIZI	B	1	XJB B	P2MI	B			1			1			1					
2	XJB B	GIZI	B	2	XJB B	P2MI	B			2			2			2					
3	XJB B	GIZI	B	3						3			3			3					
4	XJB B	GIZI	B	4						4			4			4	XJB B	P2MI			B
5	XJB A	GIZI	B																		
			ISTIRAHAT																		
6	XJB A	GIZI	B	5						5			5			5	XJB B	P2MI			B
7	XJB A	GIZI	B	6						6			6			6	XJB B	P2MI			B
8	XJB A	GIZI	B	7																	
			ISTIRAHAT																		
				8												7	XJB B	P2MI			B
				9												8	XJB B	P2MI			B
																9	XJB B	P2MI			B

1 Kalasan, 27 Juli 2015  
Kepala SMK Negeri 1 Kalasan

Drs. MOHAMMAD EFFENDI, MM  
NIP.19620704 199003 1 006





# **MATRIKS PROGRAM KERJA PPL/MAGANG III UNY TAHUN 2015**

Untuk  
Mahasiswa

**F01**

NAMA SEKOLAH : SMK NEGERI 1 KALASAN  
ALAMAT SEKOLAH : RANDUGUNTING, TAMANMARTANI,  
KALASAN, SLEMAN  
GURU PEMBIMBING : SRI IRIYANTI S.Pd. T  
WAKTU PELAKSANAAN PPL : 10 AGUSTUS – 12 SEPTEMBER 2015

NAMA MAHASISWA : ATINA HIDAYAH  
NIM : 12511241002  
FAK/ JUR/ PRODI : FT/PTBB/PT BOGA  
DOSEN PEMBIMBING : SUTRIYATI PURWANTI. M.Si

Universitas Negeri  
Yogyakarta

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-						JUMLAH JAM
		BULAN FEBRUARI	BULAN AGUSTUS			BULAN SEPTEMBER		
			II	III	IV	I	II	
1.	Penerjunan Mahasiswa PPL	3						3
2.	Pembuatan Program PPL							
	Observasi	9						9
	Menyusun Matrik Program PPL		3					3
3.	Mengajar “ilmu Gizi” kelas X Jasa Boga A dan B							
	Observasi			4				4
	Persiapan							
	Konsultasi			2	1	1		4
	Mengumpulkan materi			2	1	1		4
	Membuat RPP			2	2	2		6

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-						JUMLAH JAM
		BULAN FEBRUARI	BULAN AGUSTUS			BULAN SEPTEMBER		
			II	III	IV	I	II	
1.	Penerjunan Mahasiswa PPL	3						3
2.	Pembuatan Program PPL							
	Menyiapkan/membuat media pembelajaran (PPT dan perangkat pembelajaran)			4	3	3		10
	Menyusun materi			3	3	3		9
	Mengajar Terbimbing							
	Praktik mengajar di kelas				8	8	8	24
	Penilaian, konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi yang telah disampaikan.				1		1	2
	Pelaksanaan Ulangan Harian							
	Persiapan					3		3
	Pelaksanaan						2	2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut							
	Pelaksanaan Program Perbaikan dan Pengayaan							
	Persiapan							
	Pelaksanaan							
	Evaluasi dan Tindak Lanjut							
	Pembuatan Analisis Hasil Pembelajaran (Koreksi dan Rekap Hasil Penugasan, Ulangan Harian, dan Perbaikan/Pengayaan)							
	Persiapan							

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-						JUMLAH JAM
		BULAN FEBRUARI	BULAN AGUSTUS			BULAN SEPTEMBER		
			II	III	IV	I	II	
1.	Penerjunan Mahasiswa PPL	3						3
2.	Pembuatan Program PPL							
	Pelaksanaan				3	3	4	10
	Evaluasi dan Tindak Lanjut							
4.	Mengajar “Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia kelas XI Jasa Boga B							
	Observasi		2					2
	Persiapan							
	Konsultasi		2	2		1		5
	Mengumpulkan materi		3	2		1		6
	Membuat RPP, jobsheet dan handout		4	2		2		8
	Menyiapkan/membuat media pembelajaran (PPT dan perangkat pembelajaran)		3	4		3		10
	Menyusun materi		3	1		1		5
	Mengajar Terbimbing							
	Praktik mengajar di kelas				6	6		12
	Penilaian, konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi yang telah disampaikan.				1			1
	Pelaksanaan Ulangan Harian							
	Persiapan							

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-						JUMLAH JAM
		BULAN FEBRUARI	BULAN AGUSTUS			BULAN SEPTEMBER		
			II	III	IV	I	II	
1.	Penerjunan Mahasiswa PPL	3						3
2.	Pembuatan Program PPL							
.	Pelaksanaan							
	Evaluasi dan Tindak Lanjut							
5.	Kegiatan Sekolah							
	Upacara bendera hari Senin		1		1	1	1	4
	Upacara bendera 17 Agustus			2				2
	Kerja bakti			1	1	1	1	4
6.	Pembuatan Laporan PPL							
	Pelaksanaan					4	10	14
7.	Bimbingan							
	DPL Pamong		2			4		6
	Dosen Pembimbing PPL		2			4		6
8.	Kegiatan Tambahan							
	Piket		10	10	10	10	10	50
	Inventaris Alat Bengkel (dapur) Indonesia					12		12
9.	Penarikan Mahasiswa PPL						3	3
JUMLAH JAM								243



Mengetahui/ Menyetujui,  
Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

Sutriyati Purwanti, M.Si  
NIP. 19611216 198803 2 001

Atina Hidayah  
NIM. 12511241002





Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK NEGERI I KALASAN NAMA MAHASISWA : ATINA HIDAYAH  
ALAMAT SEKOLAH : KALASAN, SLEMAN NO MAHASISWA : 12511241002  
GURU PEMBIMBING : SRI IRIYANTI FAK/JUR/PRODI : FT/PTBB/PT BOGA  
DOSEN PEMBIMBING : SUTRIYATI PURWANTI M. Si

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Sabtu, 21 Febuari 2015	Penerjunan Mahasiswa PPL dan Observasi	Mahasiswa diserahkan kepada pihak sekolah dan observasi dilakukan langsung ke jurusan masing-masing	Belum tetap guru pembimbing sehingga observasi kelas hanya dilakukan dalam satu kelas.	
2	Senin, 23 Febuari 2015	Observasi	Melanjutkan observasi dalam lingkungan sekolah dan kelas.		
Minggu ke-2 (Agustus)					
1.	Senin, 10 Agustus 2015	Upacara Penyerahan kepada masing-masing guru pembimbing, observasi dalam kelas.	Perkenalan dengan siswa X Jasa Boga B dalam mata pelajaran Ilmu Gizi. Memahami situasi dan kondisi dalam kelas. Mengetahui pembagian mata pelajaran dari guru pembimbing	Belum mengetahui waktu dalam satu bulan PPL	Aktif bertanya sebelum praktek mengajar

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
2.	Selasa, 11 Agustus 2015	Observasi dalam kelas	Mengetahui situasi kelas XI Jasa Boga B saat mata pelajaran Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia dalam teori sup dan soto.		
3.	Rabu, 12 Agustus 2015	Piket, konsultasi persiapan mengajar	Mendapat tugas mengampu mata pelajaran P2MI di kelas teori XI Jasa Boga B dengan materi Nasi dan mie		
4.	Kamis, 13 Agustus 2015	Piket, konsultasi RPP, perbaikan RPP, menyiapkan materi, membuat media pembelajaran	Penambahan materi tentang nasi dan mie. RPP sedikit perbaikan dan sudah baik dan dapat digunakan.		
5.	Jumat, 14 Agustus 2015	Konsultasi dengan guru pembimbing, membuat media pembelajaran	Susunan materi ajar dan penugasan untuk anak-anak dapat diterapkan.		
6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	Praktek mengajar P2MI (Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia)	Mengajar teori di kelas XI Jasa Boga B berjalan lancar dan siswa sangat aktif bertanya.		

Dosen pembimbing,



Sutriyati Purwanti, M.Si  
NIP.19611216 198803 2 001

Mengetahui

Guru pembimbing,



Sri Iriyanti S.Pd.T  
NIP. 19630506 198601 2 001

Yogyakarta, 16 Agustus 2015

Mahasiswa



Atina Hidayah  
NIM. 12511241002





## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL


NAMA SEKOLAH : SMK NEGERI I KALASAN      NAMA MAHASISWA : ATINA HIDAYAH  
ALAMAT SEKOLAH : KALASAN, SLEMAN      NO MAHASISWA : 12511241002  
GURU PEMBIMBING : SRI IRIYANTI      FAK/JUR/PRODI : FT/PTBB/PT BOGA  
DOSEN PEMBIMBING : SUTRIYATI PURWANTI M. Si

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 17 Agustus 2015	Upacara HUT RI ke-70			
2.	Selasa, 18 Agustus 2015	Observasi kelas	Observasi dalam kelas XI Jasa Boga B		
3.	Rabu, 19 agustus 2015	Piket kelas Membuat RPP Persiapan perangkat belajar.	RPP Praktek P2MI siap dikonsultasikan		
4.	Kamis, 20 Agustus 2015	Piket kelas Konsultasi RPP	Konsultasi RPP P2MI, dan menyerahkan jobsheet untuk siswa Siswa akan mempraktekan aneka salad Indonesia dan kue nusantara sebagai hidangan penutup		
5.	Jumat, 21 Agustus 2015	Konsultasi RPP Menyiapkan perangkat	RPP Mata pelajaran Ilmu Gizi dengan materi Lemak dapat diterapkan dalam kelas		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		mengajar Membuat media pembelajaran	Dilanjutkan dengan membuat perangkat mengajar dan PPT		
6.	Sabtu, 22 Agustus 2015	Pelaksanaan Praktek Mengajar	Praktek membuat aneka salad Indonesia dan kue nusantara sebagai hidangan penutup berjalan lancar	Kesadaran anak	

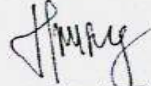
No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		mengajar Membuat media pembelajaran	Dilanjutkan dengan membuat perangkat mengajar dan PPT		
6.	Sabtu, 22 Agustus 2015	Pelaksanaan Mengajar Praktek	Praktek membuat aneka salad Indonesia dan kue nusantara sebagai hidangan penutup berjalan lancar	Kesadaran anak	

Dosen pembimbing.

  
Sutriyati Purwanti, M.Si  
 19611216 198803 2 001

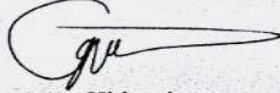
Mengetahui

Guru pembimbing.

  
Sri Iriyanti S.Pd.T  
 NIP. 19630506 198601 2 001

Yogyakarta, 22 Agustus 2015

Mahasiswa

  
Atina Hidayah  
 NIM. 12511241002





## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

NAMA SEKOLAH : SMK NEGERI I KALASAN      NAMA MAHASISWA : ATINA HIDAYAH  
ALAMAT SEKOLAH : KALASAN, SLEMAN      NO MAHASISWA : 12511241002  
GURU PEMBIMBING : SRI IRIYANTI      FAK/JUR/PRODI : FT/PTBB/PT BOGA  
DOSEN PEMBIMBING : SUTRIYATI PURWANTI M. Si

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 24 Agustus 2015	Upacara Pelaksanaan mengajar	Pelaksanaan mengajar berjalan lancar dikelas X Jasa Boga B pada jam 1-4 dan X jasa Boga A pada jam ke 4-8, mata pelajaran Ilmu Gizi dengan teori “Lemak”		
2.	Selasa, 25 Agustus 2015	Rekap hasil penugasan			
3.	Rabu, 26 Agustus 2015	Konsultasi RPP Ilmu Gizi Inventaris Alat Bengkel Boga	Alat-alat pada keranjang yang terdapat dimeja kerja menjadi lebih tertata dan sama jumlah dan jenis alatnya antara satu meja dengan meja lain.		
4.	Kamis, 27 Agustus	Inventaris Alat Bengkel Boga Mengumpulkan materi Menyusun materi	Inventaris alat hiding		



No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
5.	Jumat, 28 Agustus 2015	Inventaris Alat bengkel Boga Membuat media belajar	Inventaris alat pengolahan dan saji di gudang bengkel (dapur) Indonesia. Media belajar (PPT) siap digunakan pada mata pelajaran Ilmu Gizi dengan materi “Vitamin”		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
			Media belajar (PPT) siap digunakan pada mata pelajaran Ilmu Gizi dengan materi "Vitamin"		
6.	Sabtu, 29 agustus 2015	Praktek Mengajar	Ikut mengajar bersama guru pada praktek P2MI dan melakukan pengawasan juga penilaian terhadap hasil praktek kelas XI Jasa Boga B.	Siswa masih banyak bertanya	Memberi peringatan dan pengurangan nilai jika terlalu banyak bertanya.

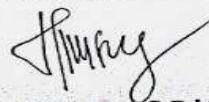
Dosen pembimbing,



Sutriyati Purwanti, M.Si  
19611216 198803 2 001

Mengetahui

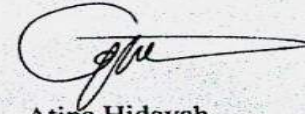
Guru pembimbing,



Sri Iriyanti S.Pd.T  
NIP. 19630506 198601 2 001

Yogyakarta, 29 Agustus 2015

Mahasiswa



Atina Hidayah  
NIM. 12511241002



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02


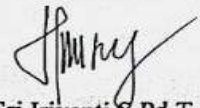
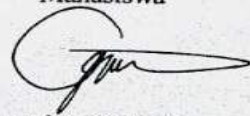
Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK NEGERI I KALASAN NAMA MAHASISWA : ATINA HIDAYAH  
ALAMAT SEKOLAH : KALASAN, SLEMAN NO MAHASISWA : 12511241002  
GURU PEMBIMBING : SRI IRIYANTI FAK/JUR/PRODI : FT/PTBB/PT BOGA  
DOSEN PEMBIMBING : SUTRIYATI PURWANTI M. Si

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 31 Agustus 2015	Upacara Memperingati Hari Keistimewaan Yogyakarta Praktek Mengajar	Mengajar di kelas X jasa Boga B pada mata pelajaran Ilmu Gizi dengan teori Vitamin dan kelas X Jasa Boga A pada mata pelajaran Ilmu Gizi dengan teori Protein.		
2.	Selasa, 01 September 2015	Evaluasi hasil penugasan baik individu dan kelompok	Dari hasil penilaian mayoritas anak dapat menerima pelajaran dengan baik.		
3.	Rabu, 02 September 2015	Piket kelas Konsultasi RPP Praktek P2MI	RPP baik		
4.	Kamis, 03 September 2015	Piket kelas bersama guru pembimbing Konsultasi tentang Ulangan Harian Menyiapkan perangkat mengajar	Jobsheet siap digunakan oleh siswa untuk membuat laporan tata tertib kerja. Materi yang akan di jadikan soal untuk ulangan harian adalah karbohidrat, lemak,		

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
		(jobsheet)	protein dan vitamin.		
5.	Jumat, 04 September 2015	Evaluasi hasil penugasan Pengecekan bahan untuk praktek	Tugas belum semua siswa mengumpulkan	Kesadaran anak untuk mengumpulkan tugas kurang	Memberikan batas waktu terakhir sebelum penilaian
6.	Sabtu, 05 September 2015	Praktek Mengajar Praktek P2MI	Praktek berjalan lancar, jumlah anak yang bertanya berkurang dan hasil praktekpun membaik dari segi rasa.		

Yogyakarta, 05 September 2015

<p>Dosen pembimbing,</p>  <p><u>Sutriyati Purwanti, M.Si</u> 19611216 198803 2 001</p>	<p>Mengetahui Guru pembimbing,</p>  <p><u>Sri Iriyanti S.Pd.T</u> NIP. 19630506 198601 2 001</p>	<p>Mahasiswa</p>  <p><u>Atina Hidayah</u> NIM. 12511241002</p>
--	--	--





Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk  
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK NEGERI I KALASAN NAMA MAHASISWA : ATINA HIDAYAH  
ALAMAT SEKOLAH : KALASAN, SLEMAN NO MAHASISWA : 12511241002  
GURU PEMBIMBING : SRI IRIYANTI FAK/JUR/PRODI : FT/PTBB/PT BOGA  
DOSEN PEMBIMBING : SUTRIYATI PURWANTI M. Si


No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 07 September 2015	Upacara Pelaksanaan Mengajar	Dikelas X jasa Boga B dilaksanakan ulangan harian dengan tipe soal pilihan ganda dan essay. Ulangan harian berjalan lancar. Nilai yang didapatkan mayoritas diatas KKM. Di Kelas X Jasa Boga A melanjutkan materi dan diskusi. Anak-anak antusias dalam bertanya dan dapat mempersentasikan hasil diskusi masing-masing kelompok.		
2.	Selasa, 08 September 2015	Evaluasi tugas hasil belajar dan ulangan harian.	nilai individu, kelompok dan ulangan harian dijadikan satu.		
3.	Rabu, 09 September 2015	Jalan sehat dalam memperingati Hari Olahraga	Acara ini sukses berjalan. Seluruh Guru, staff dan murid bersama mahasiswa PPL jalan sehat disekitar sekolah dan Candi Prambanan dengan semangat.		
4.	Kamis, 10 September 2015	Pengerjaan Laporan PPL			

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
5.	Jumat, 11 September 2015	Penarikan PPL UNY bersama perangkat sekolah dan Dosen Pembimbing di SMK N 1 Kalasan	Secara formal mahasiswa resmi ditarik kembali oleh pihak UNY dan telah menyelesaikan tugas PPL selama satu bulan.		
6.	Sabtu, 12 September 2015	Pengerjaan Laporan PPL	Laporan PPL dapat dilanjutkan untuk diselesaikan secepat mungkin setelah penarikan.		

Yogyakarta, 12 September 2015

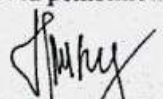
Mengetahui

Dosen pembimbing,



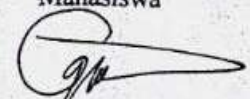
Sutriyati Purwanti, M.Si  
19611216 198803 2 001

Guru pembimbing,



Sri Iriyanti S.Pd.T  
NIP. 19630506 198601 2 001

Mahasiswa



Atina Hidayah  
NIM. 12511241002

## SILABUS

Satuan Pendidikan : SMK/SMAK

Mata Pelajaran : ILMU GIZI

Kelas /Semester : X /1 dan 2

Kompetensi Inti

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dia

KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

KI 3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung

### SEMESTER 1

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber tenaga</li> <li>Kekurangan zat gizi sumber tenaga</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat tenaga (Karbohidrat dan lemak) dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat tenaga</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanan sebenarnya/</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli,					



Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/ tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh</p> <p>4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data</p>		<p>kelebihan zat tenaga, kebutuhan zat tenaga, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga</p> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat tenaga dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>	<p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>		
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber</li> </ul>	<b>Mengamati</b>	<b>Observasi</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<p>pembangun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kekurangan zat gizi sumber pembangun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat pembangun dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan kelebihan zat pembangun, kebutuhan zat pembangun, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat pembangun dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data</li> </ul>	<p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>	minggu	<p>videosumber zat pembangun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanan sebenarnya/</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja					
3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh					
4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>hasil diskusi dan kasus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>			
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber mineral:</li> <li>Kekurangan mineral</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber mineral: dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis-jenis, fungsi mineral; bahan makanan sumber mineral, efek kurang dan kelebihan mineral; kebutuhan mineral; identifikasi kasus kekurangan mineral:</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <p>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang mineral: dengan menggunakan berbagai sumber</p>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat mineral:</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanan sebenarnya/</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
kerja		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan mineral: berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>	n		
3.3. Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh					
4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber vitamin:</li> <li>kekurangan vitamin</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber vitamin :dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, fungsi, jenis-jenis vitamin; bahan makanan sumber vitamin, efek kurang dan kelebihan; kebutuhan vitamin; identifikasi kasus kekurangan vitamin:</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat vitamin:</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanan sebenarnya/</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur ,					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh</p> <p>4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data</p>		<p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang vitamin: dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan vitamin: berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>	<p><b>Jurnal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>		
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<p>Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimak table Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar ( DBMP), dan tanda-tanda, satuan ukuran tiap zat gizi</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p>	<p><b>Observasi</b></p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis</p>	<p><b>2 Minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referensi terkait</li> <li>Sumber Bahan makanan</li> <li>DKBM dan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, kegunaan dan kelemahan DKBM, penggolongan bahan makanan pada DKBM dan DBMP, cara menggunakan daftar/tabel DKBM dan DBMP</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang DKBM dan DBMP dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok mengerjakan tugas untuk menghitung zat gizi dengan menggunakan DKBM dan DBMP</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi tentang DKBM dan DBMP dan kerja kelompok</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> <li>Mempersentasikan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> </ul>	<p>kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p>		<p>DBMP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar tugas</li> </ul>
3.5 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar					
4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha	Daftar Angka	<b>Mengamati</b>	<b>Observasi</b>	<b>2</b>	• Referensi

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	Kecukupan Gizi (AKG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati video/ Table Angka Kecukupan Gizi (AKG) dari beberapa Negara</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menanya tentang : pengertian AKG, fungsi AKG, Cara menaksir angka kebutuhan zat gizi, menggunakan table AKG dalam perhitungan kebutuhan energy dengan menggunakan berbagai sumber belajar</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang table AKG</li> <li>Kerja kelompok untuk tugas menghitung kecukupan gizi yang tertuang pada lembar tugas dengan menggunakan AKG</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok</li> </ul>	<p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi kelompok dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b> Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b> catatan selama kegiatan pembelajaran</p>	<b>Minggu</b>	<p>yang terkait</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>e-dukasi.net</li> <li>Tabel AKG</li> <li>Lembar tugas</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja					
3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)					
4.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis</li> <li>Mempersentasikan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> </ul>			
1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.  2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh  2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah  2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja  3.7. Menjelaskan menu seimbang	Menu seimbang	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video piramida pola makanan dari berbagi Negara dan beberapa contoh daftar menu</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menanyakan tentang: pengertian, fungsi, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang</li> </ul> <b>Mengumpulkan Data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang dengan menggunakan berbagai sumber.</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang</li> </ul> <b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang Menu Seimbang</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang</li> </ul>	<b>Observasi</b> lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi  <b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok  <b>Tes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran	<b>2 minggu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ video piramida pola makanan</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanan sebenarnya/ gambar</li> <li>Lembar kasus</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
4.7. Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang		Menu Seimbang <b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk bayi dan balita</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk bayi dan balita</li> </ul>	<b>Mengamati</b> Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan r bayi dan balita serta menu seimbang untuk bayi dan balita  <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang bayi dan balita, kriteria menu seimbang bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bayi dan balita, siklus menu seimbang bayi dan balita, pola makan bayi dan balita dan merancang menu seimbang bayi dan balita</li> </ul> <b>Mengumpulkan data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang bayi dan balita</li> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita</li> <li>Parktik mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan</li> </ul>	<b>Observasi</b> Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi  <b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok  <b>Tes</b> Tes tertulis  <b>Jurnal</b> catatan selama kegiatan pembelajaran  Tes Kinerja Mengolah menu seimbang	<b>3 Minggu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
kerja		<p>menu seimbang bayi dan balita setelah diolah</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang bayi dan balita</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
3.8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita					
4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk remaja</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk remaja</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan remaja serta menu seimbang untuk remaja</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <p>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang remaja, kriteria menu seimbang remaja, bahan makanan menu seimbang remaja, siklus menu seimbang remaja, pola makan remaja dan merancang menu seimbang remaja</p> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>catatan selama kegiatan</p>	<b>3 Minggu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli,					


Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.9. Menyusun menu seimbang untuk remaja</p> <p>4.9. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah</p>		<p>mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan menyusun menu seimbang untuk remaja</li> <li>• Parktik mengolah menu seimbang untuk remaja</li> <li>• Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang remaja setelah diolah</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang remaja</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>• Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>	<p>pembelajaran</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Mengolah menu seimbang</p>		
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyusunan menu seimbang untuk manula</li> <li>• Evaluasi menu seimbang untuk manula</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk manula</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan tentang: fungs menu seimbang manula,</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis</p>	<p><b>3 Minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambar / video</li> <li>• Referensi yang terkait</li> <li>• e-dukasi.net</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>		<p>kriteria menu seimbang manula, bahan makanan menu seimbang manula, siklus menu seimbang manula , pola makan manula dan merancang menu seimbang manula</p> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang manula</li> <li>• Latihan menyusun menu seimbang untuk manula</li> <li>• Parktik mengolah menu seimbang untuk manula</li> <li>• Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang manula setelah diolah</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang manula</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>• Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>	<p>kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Mengolah menu seimbang</p>		
4.10. Menyusun menu seimbang untuk manula					
4.10. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> </ul>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manusia serta menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang wanita hamil dan menyusui, kriteria menu seimbang wanita hamil dan menyusui, bahan makanan menu seimbang wanita hamil dan menyusui, siklus menu seimbang wanita hamil dan menyusui pola makan wanita hamil dan menyusui dan merancang menu seimbang wanita hamil dan menyusui</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang wanita hamil dan menyusui</li> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>Praktik mengolah menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang wanita hamil dan</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Mengolah menu seimbang</p>	<p><b>3 Minggu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja					
4.11. Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui					
4.11. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah					


Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>menyusui setelah diolah</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang wamita hamil dan menyusui</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>• Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI  
KELAS/KOMPETENSI KEAHLIAN : X JASA BOGA . A

Kalasan, .....  
Guru Mata Pelajaran  
  
Sri Iriyanti S.Pd  
NIP 19611216 198803 2 001



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI  
KELAS/KOMPETENSI KEAHLIAN : X JASA BOGA B

Kalasan,  
Guru Mata Pelajaran  
  
Sri Iriyanti S. Pd.T  
NIP 19611216 198803 2 001



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 Kalasan
Kelas / Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi
Materi Pokok	: Zat gizi sumber tenaga (Lemak)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 menit

### A Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dia
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung

### B Kompetensi Dasar dan Indikator

#### **KD KI – 1 (Sikap Spiritual)**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.

#### **Indikator:**

- 1.1.1 Dapat *mensyukuri* karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.

#### **KD KI – 2 (Sikap Sosial)**

2. 1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran

merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh

- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja

**Indikator:**

- 1.1. Dapat memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 1.2. Dapat menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotongroyong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 1.3. Dapat menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja

**KD KI – 3 (Pengetahuan)**

4. Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/ tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh

**Indikator:**

- 4.1. Dapat mengidentifikasi pengertian lemak sebagai zat gizi sumber energi/tenaga yang diperlukan tubuh
- 4.2. Dapat menyebutkan fungsi lemak sebagai zat gizi sumber energi/tenaga yang diperlukan tubuh
- 4.3. Dapat mendeskripsikan komponen lemak pembentuk energi/tenaga
- 4.4. Dapat menyebutkan sumber bahan makanan lemak
- 4.5. Dapat mendeskripsikan kebutuhan lemak sebagai zat tenaga
- 4.6. Dapat mendeskripsikan efek kekurangan dan kelebihan lemak sebagai zat energi/tenaga
- 4.7. Dapat mengidentifikasi kasus kekurangan lemak zat gizi sumber energi/tenaga.

**KD KI – 4 (Keterampilan)**

4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data

**C Tujuan Pembelajaran**

- 1. Siswa mampu mengidentifikasi pengertian lemak sebagai zat gizi sumber energi/tenaga yang diperlukan tubuh
- 2. Siswa mampu menyebutkan fungsi lemak sebagai zat gizi sumber energi/tenaga yang diperlukan tubuh
- 3. Siswa mampu mendeskripsikan komponen lemak pembentuk energi/tenaga
- 4. Siswa mampu menyebutkan sumber bahan makanan lemak
- 5. Siswa mampu mendeskripsikan kebutuhan lemak sebagai zat tenaga
- 6. Siswa mampu mendeskripsikan efek kekurangan dan kelebihan lemak sebagai zat energi/tenaga
- 7. Siswa mampu mengidentifikasi kasus kekurangan lemak zat gizi sumber energi/tenaga

**D Materi Pembelajaran**

- 1. Pengertian lemak
- 2. Sumber lemak
- 3. Fungsi lemak
- 4. Jenis lemak
- 5. Efek kelebihan dan kekurangan lemak

**E. Metode Pembelajaran**

- 1. Pendekatan *Scientific* (Ilmiah)
- 2. Model : *Talking Stick* dan *Example non example*
- 3. Metode: Diskusi, inquiri, penugasan, presentasi, ceramah.

**F Media, Alat dan Sumber Pembelajaran**

- 1. Media : Modul, buku, PPT, dan internet
- 2. Alat/Bahan : Laptop, LCD Proyektor
- 3. SumberBelajar :
  - a. Modul : Ilmu Gizi

**G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

Pertemuan ke-1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama. 2. Menyanyikan lagu Indonesia Raya. 3. Mengecek kehadiran siswa.	15 menit

	<div>4. Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin di sampaikan?</div> <div>5. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.</div> <div>6. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran</div> <div>7. Peserta didik membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang</div>	
	<div>Mengamati</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat tenaga (Karbohidrat dan lemak) dan kasus kekurangannya</li></ul></div>	150 menit
	<div>Menanyakan</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan kelebihan zat tenaga, kebutuhan zat tenaga, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga</li></ul></div>	
	<div>Mengumpulkan Data</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat tenaga dengan menggunakan berbagai sumber</li><li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li></ul></div>	
	<div>Mengasosiasi</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li><li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li></ul></div>	
	<div>Komunikasi</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li><li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li></ul></div>	
Kegiatan	<div>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</div>	15 menit
Penutup	<div>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang</div>	

sudah dilakukan

3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.
4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya
5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru.
6. Menyanyikan lagu daerah
7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.

## H. Penilaian

1. Jenis/ Teknik Penilaian
  - a. Penilaian Pengetahuan: Tes Tulis
  - b. Penilaian Keterampilan: Tes Praktik
  - c. Penilaian Sikap : Observasi
2. Bentuk Instrumen dan Instrumen
  - a. Bentuk Instrumen: Tes Tulis (Uraian)

### **Instrumen:**

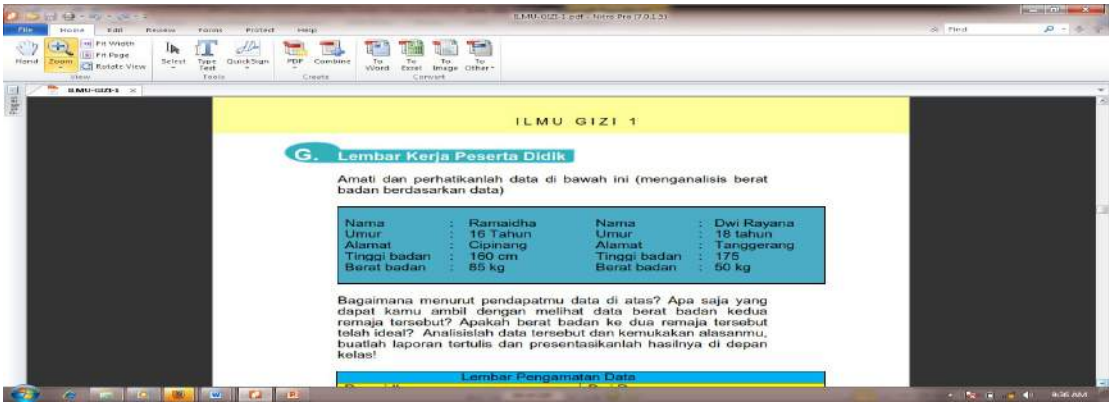
Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan sumber lemak hewani? Sebutkan 5 contoh
2. Apa yang dimaksud dengan sumber lemak nabati? Sebutkan 5 contoh
3. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh!
4. Bagaimana jika tubuh kelebihan lemak?
5. Bagaimana jika tubuh kekurangan lemak?

- b. Bentuk Instrumen: Tes Praktik

### **Instrumen:**

H. Penilaian



Rubrik Penilaian

1) Tes Tulis Uraian (Pengetahuan)

Soal nomor 1 dijawab benar skor maksimal 20

Soal nomor 2 dijawab benar skor maksimal 20

Soal nomor 3 dijawab lengkap skor maksimal 20

Soal nomor 4 dijawab lengkap skor maksimal 20

Soal nomor 5 dijawab lengkap skor maksimal 20

a. Pedoman Penskoran (Keterampilan)

NO.	ASPEK ETIKA PROFESI	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Tanggung jawab	Kurang	10
		bertanggung jawab	20
		Cukup	30
		bertanggung jawab	40
		Bertanggung jawab	
2.	Integritas	Sangat bertanggung jawab	
		Kurang	10
		berintegritas	20
		Cukup	

H. Penilaian

			berintegritas	30
			Berintegritas	40
			Sangat berintegritas	
3.	Objektivitas		Kurang objektif	10
			Cukup objektif	20
			Objektif	30
			Sangat objektif	40
4.	Kemahiran		Kurang mahir	10
			Cukup mahir	20
			Mahir	30
			Sangat mahir	40

b. Pedoman Penskoran (Sikap)

NO	ASPEK	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Religius	Sikap dan perilaku religius sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku religius mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku religius mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku religius belum tampak	10
2.	Jujur	Sikap dan perilaku jujur sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku jujur mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku jujur mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku jujur belum tampak	10
3.	Disiplin	Sikap dan perilaku disiplin sudah membudaya	40

H. Penilaian

		Sikap dan perilaku disiplin mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku disiplin mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku disiplin belum tampak	10
4.	Tanggung Jawab	Sikap dan perilaku tanggung jawab sudah membudaya	40



		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai berkembang	
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai tampak	30
		Sikap dan perilaku tanggung jawab belum tampak	20
			10

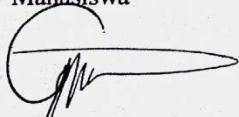
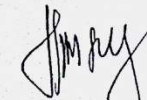
Skor yang dicapai

Nilai: ----- x 100

Kalasan, 22 Agustus 2015

Guru Mapel

Mahasiswa



Sri Iriyanti S.Pd

Atina Hidayah

NIP. 19611216 198803 2 001

NIM. 12511241002

# Lemak

## Tujuan Pembelajaran

## Uraian Materi

Ketika mendengar kata lemak, pikiran kita biasanya langsung tertuju pada hal-hal negatif seperti kegemukan, kolesterol dan sesuatu yang merugikan bagi kesehatan. Namun sebenarnya lemak juga fungsi dan manfaat bagi tubuh manusia. Lalu apa sebenarnya lemak itu? Apa yang kamu ketahui tentang lemak. Tulislah pendapatmu tentang lemak.





Lemak merupakan senyawa yang tersusun atas unsur-unsur C,H dan O, lemak tidak larut dalam air, tetapi larut dalam berbagai pelarut lemak, seperti alkohol, kloroform dan eter. Seperti halnya karbohidrat, lemak juga berguna sebagai sumber energi (1 gram lemak menghasilkan energi 9,3 kalori). Meskipun menghasilkan energi terbesar, lemak bukanlah penghasil energi utama karena lebih banyak disimpan sebagai energi cadangan.

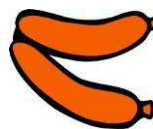
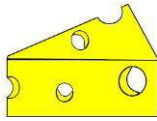
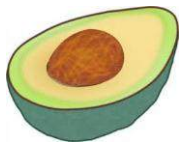
## Sumber Lemak

**Mencari perbedaan sumber lemak hewani dan sumber lemak nabati**

**Amati dan perhatikan!**

Di halaman berikut adalah gambar-gambar bahan makanan sumber lemak. Cocokkanlah bahan yang merupakan sumber lemak hewani dan lemak nabati pada tabel yang disediakan.

Lalu buatlah kesimpulan tentang sumber lemak!



[illegible]

## Fungsi Lemak

### 1. Lemak di dalam makanan

- Memberi rasa gurih, sehingga makanan menjadi lebih enak dan beraroma
- Menghasilkan kekenyangan lebih lama dari pada karbohidrat dan protein karena waktu mencernanya paling lama
- Memperkecil volume makanan sumber energi karena kandungan energi di dalam lemak lebih dari dua kali kandungan lemak di dalam karbohidrat dan protein.
- Sebagai sumber zat yang diperlukan oleh tubuh, terutama asam lemak esensial dan pelarut vitamin A,D,E,K.
- Menghasilkan penampilan dan tekstur makanan yang disukai

### 2. Lemak di dalam tubuh

- Lemak merupakan sumber energi setelah karbohidrat. Sebagai sumber energi lemak menghemat protein yaitu mengurangi jumlah protein yang digunakan sebagai sumber energi.
- Lemak dapat disimpan sebagai cadangan energi berupa jaringan lemak
- Lapisan lemak di bawah kulit merupakan insulator sehingga tubuh dapat mempertahankan suhu normal. Contoh orang gemuk akan kegerahan pada suhu panas dan orang kurus akan kedinginan pada cuaca dingin
- Lemak merupakan bantal pelindung bagi organ vital seperti bola mata dan ginjal
- Lemak diperlukan dalam penyerapan vitamin A,D,E,K yang larut dalam lemak



## TAHUKAH KAMU?

**Rumus sederhana menghitung berat badan ideal = (Tinggi Badan – 100) X 90%**

Jadi, misalnya kamu mempunyai tinggi badan 170 cm, bisa mengetahui berapa berat badan ideal sebagai berikut :

$(170-100) \times 90\% = 63 \text{ KG}$ . Jadi, berat badan ideal untuk orang dengan tinggi badan 170 cm adalah 63 kg.

Apabila berat badan kamu lebih besar 10-20% dari berat badan ideal tersebut berarti mengalami kelebihan berat badan (overweight), apabila berat badan lebih besar 20% dari berat badan ideal berarti kamu mengalami obesitas/kegemukan, dan apabila berat badan kamu kurang 10% dari berat badan ideal berarti kamu termasuk kurus. Cobalah hitung berat badanmu sendiri, apakah sudah ideal?

### Jenis Lemak

Berikut adalah jenis lemak menurut ikatan kimianya, sumbernya dan efeknya bagi tubuh:

1. *Saturated Fat* atau Lemak Jenuh  
Lemak jenuh terdapat dalam daging merah, keju, mentega, minyak kelapa dan minyak kelapa sawit. Konsumsi lemak jenis ini akan meningkatkan kolesterol dalam darah terutama meningkatkan LDL. Sebagian besar lemak jenuh cenderung padat pada suhu kamar.
2. *Polyunsaturated Fat*  
Lemak jenis ini terdapat dalam minyak nabati, ikan dan seafood. Konsumsi lemak jenis ini akan menurunkan total kolesterol dalam darah terutama LDL.

3. *Monounsaturated Fat*  
Lemak jenis ini terdapat pada minyak zaitun, daging, ikan, unggas dan alpukat. Dalam tubuh lemak jenis ini akan menurunkan total kolesterol dalam darah terutama LDL dan meningkatkan HDL
4. *Cholesterol*  
*Cholesterol* banyak terdapat pada lobster, udang dan hati termasuk telur. Daging dan produk susu. Di dalam tubuh lemak jenis ini dapat meningkatkan kadar kolesterol
5. *Trans fatty acids* atau asam lemak trans  
Merupakan lemak sintetis yang dibuat selama pengolahan makanan dan merupakan substansi lemak yang tidak sehat. *Trans fatty acid* merupakan jenis lemak tak jenuh, dapat berupa monounsaturated atau polyunsaturated terdapat dalam makanan yang diawetkan. Contoh bahan makanan yang mengandung trans fat adalah gorengan, *margarine*, minyak sayur tertentu. Di dalam tubuh lemak jenis ini akan meningkatkan kadar kolesterol

## Review

Apakah di bawah ini salah satu makanan favoritmu? Berilah tanda cek list (✓) makanan yang paling kamu sukai. Apa alasan kamu menyukainya? Apakah kamu sering mengkonsumsinya? Cobalah cari tahu apakah makanan favoritmu ini termasuk makanan yang sehat. Menurutmu apa yang terjadi bila kamu terlalu sering mengkonsumsinya?

## Efek Kelebihan dan Kekurangan Lemak

Kelebihan Lemak	Kekurangan Lemak
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengakibatkan kegemukan/obesitas</li><li>2. Kegemukan menimbulkan penyakit kronis seperti jantung, diabetes mellitus dan peningkatan kadar kolesterol</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kekurangan asam lemak esensial (omega 3 dan 6) mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak sehingga mengakibatkan penurunan fungsi otak yaitu kemampuan kognitif rendah</li><li>2. Kekurangan asam linoleat mengakibatkan kelainan kulit Ekzema/Eksim</li><li>3. Terjadi penurunan efisiensi produksi energy di dalam sel rendah</li><li>4. Rendahnya penyerapan vitamin larut dalam lemak, A,D, E, K</li></ol>

## TAHUKAH KAMU?

INI KAH MAKANAN KAMU ???

**Junk food** adalah istilah informal diterapkan untuk beberapa makanan yang dianggap memiliki sedikit atau tidak gizi nilai (yaitu mengandung "kosong kalori"), untuk produk dengan nilai gizi, tetapi juga memiliki bahan-bahan dianggap tidak sehat bila dimakan secara terus menerus.

Makanan *Junk* biasanya siap-untuk-makan (*ready to eat*) ataupun *instan*. makanan yang mengandung kenyamanan tingkat lemak jenuh yang tinggi , tinggi garam, ataupun tinggi gula, dan sedikit serat atau tidak ada buah-buahan/ sayuran dan dianggap memiliki sedikit nilai gizi atau tidak ada manfaat kesehatan, *junk food*

umumnya meliputi makanan-makanan yang mempunyai rasa asin/gurih makanan ringan seperti keripik (keripik), sebagian besar makanan penutup manis seperti permen, permen karet, *fast food* goreng dan minuman bersoda (soda) serta minuman beralkohol.

Sumber : <http://sarapansehat-bergizi.blogspot.com/>

- ✓ Lemak adalah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh untuk menyimpan kelebihan energi yang berasal dari makanan. karena itu, lemak memiliki berbagai fungsi yang sangat penting untuk mempertahankan tubuh tetap sehat. dan kebutuhan lemak harian untuk orang indonesia adalah sekitar 15% dari kebutuhan energi total.
- ✓ Lemak merupakan senyawa yang tersusun atas unsur-unsur C,H dan O, lemak tidak larut dalam air, tetapi larut dalam berbagai pelarut lemak, seperti alkohol, kloroform dan eter.
- ✓ Seperti halnya karbohidrat, lemak juga berguna sebagai sumber energi
- ✓ 1 gram lemak menghasilkan energi 9,3 kalori. Meskipun menghasilkan energi terbesar, lemak bukanlah penghasil energi utama karena lebih banyak disimpan sebagai energi cadangan.
- ✓ Sumber Lemak di dalam makanan ada dua, sumber lemak hewani yaitu yang berasal dari hewan dan sumber lemak nabati yang berasal dari tumbuhan.
- ✓ Fungsi lemak juga terbagi menjadi dua fungsi lemak di dalam makanan dan lemak di dalam tubuh
- ✓ Jenis – jenis lemak  
Saturated Fat atau Lemak Jenuh, Polyunsaturated Fat, Monounsaturated Fat, Cholesterol, Trans fatty acids atau asam lemak trans
- ✓ Dalam jumlah yang banyak lemak sangat berbahaya bagi tubuh, Namun kekurangan lemak juga dapat menimbulkan kerugian bagi kesehatan manusia. Beberapa penyakit yang dapat ditimbulkan akibat kekurangan lemak antara lain; depresi, dyslexia (anak yang sulit membaca), sulit konsentrasi, autis, merasa lelah, daya ingat yang lemah dan problem pada perilaku

Amati dan perhatikan teks di bawah ini !

## **Lemak dan Kolesterol**

Kamu telah mempelajari tentang pengertian lemak, makanan sumber lemak, fungsi lemak, dan jenis lemak. Apakah kamu pernah mendengar tentang kolesterol?

Ketika mendengar kata kolesterol, kebanyakan dari kita pasti sudah membayangkan efek negatif yang dihasilkannya bagi kesehatan dan bahkan dapat mematikan, akhirnya tidak sedikit orang yang takut dan menganggap kolesterol sebagai zat berbahaya yang harus dihindari tubuh.

Namun, ada juga yang mengatakan bahwa kolesterol itu sangat penting dan dibutuhkan tubuh. Tanpa kolesterol, tubuh akan menjadi tidak sehat. Kalau begitu, mana yang benar? Apa sebenarnya kolesterol itu?

Kolesterol berasal dari bahasa Yunani, *Chole* yang berarti empedu, dan *Stereo* yang berarti padat. Dinamakan seperti itu, karena pada saat ditemukan pertama kali di abad ke-18, kolesterol ditemukan pada batu empedu.

Kolesterol dalam kadar tertentu bermanfaat bagi tubuh. Namun, jika tidak dikontrol dan kadarnya berlebihan dalam tubuh, kolesterol dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti darah tinggi, penyakit jantung, stroke, batu empedu, dan gagal ginjal

Supaya lebih memahami tentang kolesterol, buatlah kelompok sebanyak 4 orang, carilah melalui berbagai sumber, dapat melalui buku, majalah, koran ataupun melalui internet. Lalu jawablah pertanyaan di bawah ini :

1. Apakah kolesterol sama dengan lemak?
2. Apa saja manfaat kolesterol bagi tubuh?
3. Makanan apa saja yang dapat menyebabkan kolesterol tinggi?
4. Apa saja gejala-gejala orang yang memiliki kolesterol tinggi?
5. Siapa saja yang memiliki resiko kolesterol tinggi?
6. Apa yang ditimbulkan akibat kelebihan kolesterol bagi tubuh?
7. Bagaimana cara menurunkan kadar kolesterol yang tinggi?
8. Buatlah laporan tertulis dan berikanlah tugasmu kepada bapak/ibu guru!

1. Sebutkan 4 sumber lemak nabati !

2. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh!

3. Bahan pangan yang tertulis di bawah ini adalah sumber lemak dari jenis-jenis lemak  
Coba kamu tuliskan nama dari jenis-jenis lemak yang terdapat pada bahan pangan di dalam kolom.

Nama Bahan Pangan	Jenis Lemak
Keju	
Ikan	
Alpukat	
Lobster	
Minyak kelapa	
Margarine	
Minyak zaitun	

4. Apa yang terjadi apabila tubuh kita kekurangan lemak?

1. Contoh Lemak nabati : alpukat, coklat, kelapa, minyak zaitun
2. Sumber energi, alat angkut vitamin larut lemak, penghemat protein, sebagai pelumas, memelihara suhu tubuh, pelindung organ tubuh.

3.

Nama Bahan Pangan	Jenis Lemak
Keju	Saturated Fat/Lemak Jenuh
Ikan	Polyunsaturated Fat
Alpukat	Monounsaturated Fat
Lobster	Cholestrol
Minyak kelapa	Saturated Fat/Lemak Jenuh
Margarine	Trans fatty acids
Minyak zaitun	Monounsaturated Fat

4. Kekurangan asam lemak esensial (omega 3 dan 6) mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak sehingga mengakibatkan penurunan fungsi otak yaitu kemampuan kognitif rendah  
 Kekurangan asam lineleat mengakibatkan kelainan kulit Ekzema/Eksim  
 Terjadi penurunan efisiensi produksi energi di dalam sel rendah, Rendahnya penyerapan vitamin larut dalam lemak, A,D, E, K

Amati dan perhatikanlah data di bawah ini  
(menganalisis berat badan berdasarkan data)

Nama	Ramaidha	Nama	: Dwi Rayana
Umur	16 Tahun	Umur	: 18 tahun
Alamat	Cipinang	Alamat	: Tangerang
Tinggi badan	160 cm	Tinggi badan	: 175
Berat badan	85 kg	Berat badan	: 50 kg

Bagaimana menurut pendapatmu data di atas? Apa saja yang dapat kamu ambil dengan melihat data berat badan kedua remaja tersebut? Apakah berat badan kedua remaja tersebut telah ideal? Analisislah data tersebut dan kemukakan alasanmu, buatlah laporan tertulis dan presentasikanlah hasilnya di depan kelas!

Lembar Pengamatan Data	
Ramaidha	Dwi Rayana

Kesimpulan :



# ILMU GIZI

## “Sumber Zat Tenaga” Karbohidrat dan Lemak



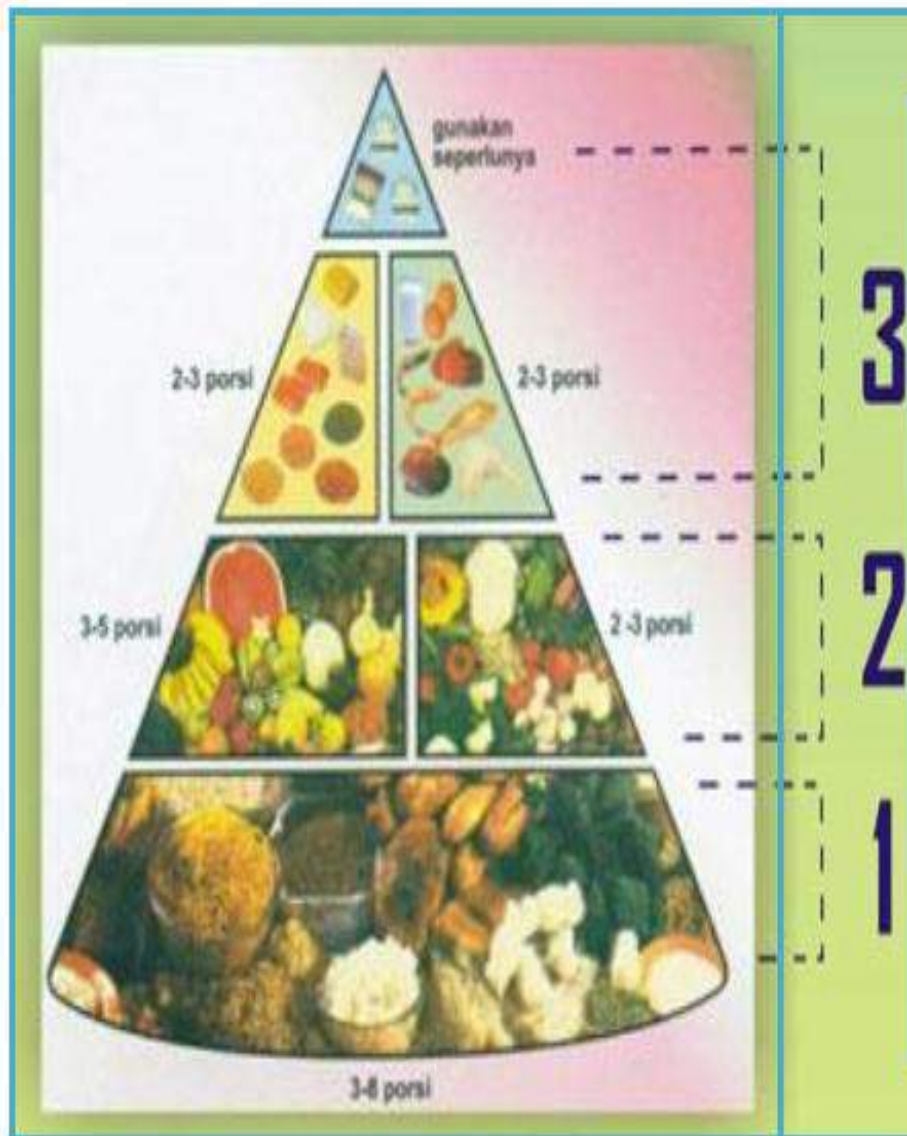
Atina Hidayah

# 6 Kelompok Besar Zat Gizi

1. Karbohidrat
2. Lemak
3. Protein
4. Vitamin
5. Mineral
6. Air

# Pengelompokan Zat Gizi Berdasarkan Fungsi

1. Sumber zat tenaga : Karbohidrat, protein, lemak
2. Sumber zat pengatur : Protein, air, vitamin, dan mineral.
3. Sumber zat pembangun : protein, lemak, vitamin dan mineral.



3 Sumber zat pembangun yaitu kacang-kacangan, pangan hewani dan hasil olahannya digambarkan di bagian atas kerucut yang dikonsumsi dalam jumlah cukup. Kerucut paling atas adalah lemak, minyak, susu, dan gula yang dikonsumsi seperlunya.

2 Sumber zat pengatur yaitu sayur dan buah

1 Sumber zat tenaga yaitu padi-padian, umbi-umbian dan tepung-tepungan digambarkan di dasar kerucut yang menunjukkan konsumsi lebih banyak

**Gambar 10 - Fungsi Zat Gizi**

# Pengelompokan Zat Gizi Berdasarkan Jumlah

- Zat gizi makro = karbohidrat, lemak dan protein
- Zat gizi mikro = vitamin dan mineral

# Pengelompokan Zat Gizi Berdasarkan Sumbernya

- Zat gizi yang berasal dari hewan (hewani)
- Zat gizi yang berasal dari tumbuhan (nabati)

# Lemak

**APA YANG TEMAN-TEMAN PIKIRKAN TENTANG LEMAK**

**????**

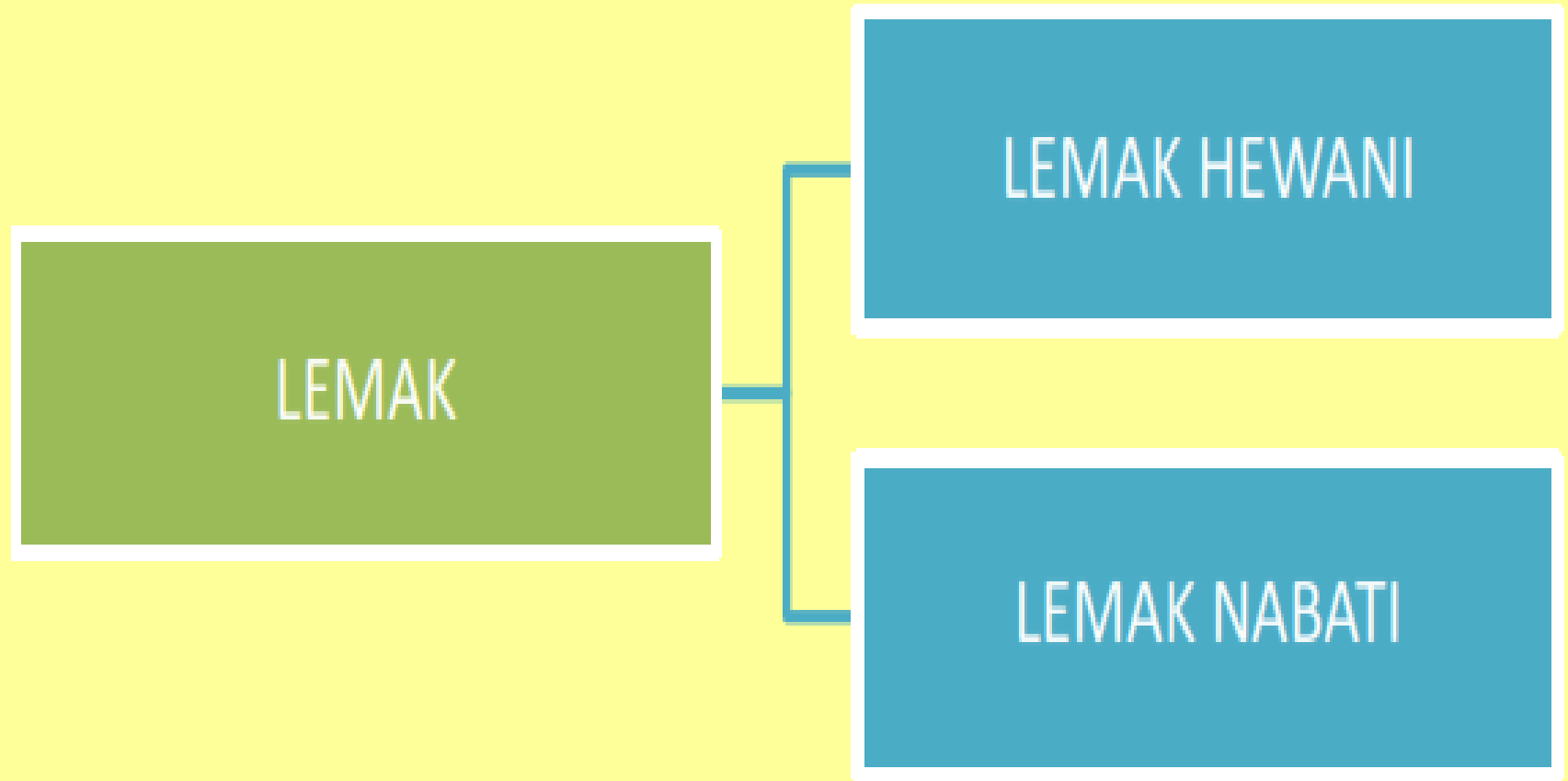
# LEMAK

Lemak merupakan senyawa yang tersusun atas unsur-unsur C,H dan O, lemak tidak larut dalam air, tetapi larut dalam berbagai pelarut lemak, seperti alkohol, kloroform dan eter. Seperti halnya karbohidrat, lemak juga berguna sebagai sumber energi (1 gram lemak menghasilkan energi 9,3 kalori). Meskipun menghasilkan energi terbesar, lemak bukanlah penghasil energi utama karena lebih banyak disimpan sebagai energi cadangan.



- Lemak adalah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh untuk menyimpan kelebihan energi yang berasal dari makanan. karena itu, lemak memiliki berbagai fungsi yang sangat penting untuk mempertahankan tubuh tetap sehat. dan kebutuhan lemak harian untuk orang indonesia adalah sekitar 15% dari kebutuhan energi total.

## Sumber Lemak





# FUNGSI LEMAK

## **Lemak di dalam makanan**

1. Memberi rasa gurih, sehingga makanan menjadi Lebih enak dan beraroma
2. Menghasilkan kekenyangan lebih lama dari pada karbohidrat dan protein karena waktu mencernanya paling lama
3. Memperkecil volume makanan sumber energi karena kandungan energi di dalam lemak lebih dari dua kali kandungan lemak di dalam karbohidrat dan protein.
4. Sebagai sumber zat yang diperlukan oleh tubuh, terutama asam lemak esensial dan pelarut vitamin A,D,E,K.
5. Menghasilkan penampilan dan tekstur makanan yang disukai

# Fungsi lemak dalam tubuh :

## **FUNGSI LEMAK**

**Sumber Energi**

**Alat angkut vitamin larut lemak**

**Penghemat Protein**

**Sebagai Pelumas**

**Memelihara Suhu Tubuh**

**Pelindung Organ Tubuh**

# Tahukah kamu ?

**Rumus sederhana menghitung berat badan ideal = (Tinggi Badan – 100) X 90%**

Jadi, misalnya kamu mempunyai tinggi badan 170 cm, bisa mengetahui berapa berat badan ideal sebagai berikut :

$(170-100) \times 90\% = 63 \text{ KG}$ . Jadi, berat badan ideal untuk orang dengan tinggi badan 170 cm adalah 63 kg.

Apabila berat badan kamu lebih besar 10-20% dari berat badan ideal tersebut berarti mengalami kelebihan berat badan (overweight), apabila berat badan lebih besar 20% dari berat badan ideal berarti kamu mengalami obesitas/kegemukan, dan apabila berat badan kamu kurang 10% dari berat badan ideal berarti kamu termasuk kurus. Cobalah hitung berat badanmu sendiri, apakah sudah ideal?

# Jenis Lemak

## 1. Saturated Fat atau Lemak Jenuh





## 2. Polyunsaturated Fat



## 3. Monounsaturated Fat





#### 4. Cholesterol



#### 5. *Trans fatty acids atau asam lemak trans*





# HDL DAN LDL

- High-density lipoprotein (HDL) adalah kolesterol baik yang membantu menjaga Low-density lipoprotein (LDL) menyumbat dinding arteri.
- Tingkat HDL yang sehat dapat melindungi terhadap serangan jantung dan stroke, sedangkan rendahnya tingkat HDL (kurang dari 40 mg/dL untuk pria dan kurang dari 50 mg/ dL untuk wanita) telah terbukti meningkatkan risiko penyakit jantung.
- LDL adalah kolesterol “buruk”. LDL yang terlalu banyak dalam darah dapat menyumbat arteri, meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke.



## Review

Apakah di bawah ini salah satu makanan favoritmu? Berilah tanda cek list (✓) makanan yang paling kamu sukai. Apa alasan kamu menyukainya? Apakah kamu sering mengkonsumsinya? Cobalah cari tahu apakah makanan favoritmu ini termasuk makanan yang sehat. Menurutmu apa yang terjadi bila kamu terlalu sering mengkonsumsinya?





# Efek kelebihan dan kekurangan lemak

Kelebihan Lemak	Kekurangan Lemak
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengakibatkan kegemukan/obesitas</li><li>2. Kegemukan menimbulkan penyakit kronis seperti jantung, diabetes mellitus dan peningkatan kadar kolesterol</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kekurangan asam lemak esensial (omega 3 dan 6) mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak sehingga mengakibatkan penurunan fungsi otak yaitu kemampuan kognitif rendah</li><li>2. Kekurangan asam lineolat mengakibatkan kelainan kulit Ekzema/Eksim</li><li>3. Terjadi penurunan efisiensi produksi energy di dalam sel rendah</li><li>4. Rendahnya penyerapan vitamin larut dalam lemak, A,D, E, K</li></ol>

# *HINDARI!!!!*

## *Junk food*



# Tugas individu!

1. Apa yang dimaksud dengan sumber lemak hewani dan nabati ? Sebutkan 3 contoh
2. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh!
3. Bagaimana jika tubuh kelebihan lemak?
4. Bagaimana jika tubuh kekurangan lemak?
5. Bahan pangan yang tertulis di bawah ini adalah sumber lemak dari jenis-jenis lemak. Coba kamu tuliskan nama dari jenis-jenis lemak yang terdapat pada bahan pangan di dalam kolom.

Nama Bahan Pangan	Jenis lemak
Jenis Lemak	
Keju	
Ikan	
Alpukat	
Lobster	
Minyak kelapa	
Margarine	
Minyak zaitun	

**Tugas Individu**

**Mata pelajaran : Ilmu Gizi (Lemak)**  
**Kelas X Jasa Boga**

- 1. Apa yang dimaksud dengan sumber lemak hewani dan nabati ? Sebutkan 3 contoh
- 2. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh!
- 3. Bagaimana jika tubuh kelebihan lemak?
- 4. Bagaimana jika tubuh kekurangan lemak?
- 5. Bahan pangan yang tertulis di bawah ini adalah sumber lemak dari jenis-jenis lemak. Coba kamu tuliskan nama dari jenis-jenis lemak yang terdapat pada bahan pangan di dalam kolom.

Nama Bahan Pangan Jenis Lemak	Jenis lemak
Keju	
Ikan	
Alpukat	
Lobster	
Minyak kelapa	
Margarine	
Minyak zaitun	

## Kunci Jawaban

1. Lemak hewani adalah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh untuk menyimpan kelebihan energi yang berasal dari hewan.

Contoh bahan makanan : daging merah, keju, daging ayam, kuning telur, sosis, mentega, butter.

Lemak nabati adalah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh untuk menyimpan kelebihan energi yang berasal dari tumbuhan.

Contoh bahan makanan : santan, alpukat, minyak zaitun, minyak sayur atau kelapa sawit, margarine, kacang.

2.
  - a. Lemak merupakan sumber energi setelah karbohidrat. Sebagai sumber energi lemak menghemat protein yaitu mengurangi jumlah protein yang digunakan sebagai sumber energi.
  - b. Lemak dapat disimpan sebagai cadangan energi berupa jaringan lemak
  - c. Lapisan lemak di bawah kulit merupakan insulator sehingga tubuh dapat mempertahankan suhu normal. Contoh orang gemuk akan kegerahan pada suhu panas dan orang kurus akan kedinginan pada cuaca dingin
  - d. Lemak merupakan bantal pelindung bagi organ vital seperti bola mata dan ginjal
  - e. Lemak diperlukan dalam penyerapan vitamin A,D,E,K yang larut dalam lemak
  - f. Penghemat protein
3. Mengakibatkan kegemukan/obesitas  
Kegemukan menimbulkan penyakit kronis seperti jantung, diabetes mellitus dan peningkatan kadar kolesterol
4. Kekurangan asam lemak esensial (omega 3 dan 6) mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak sehingga mengakibatkan penurunan fungsi otak yaitu kemampuan kognitif rendah. Kekurangan asam lemak esensial mengakibatkan kelainan kulit Ekzema/Eksim. Terjadi penurunan efisiensi produksi energi di dalam sel rendah, Rendahnya penyerapan vitamin larut dalam lemak, A,D, E, K.





**DAFTAR NILAI**  
**X JASA BOGA B**  
**MARA PELAJARAN ILMU GIZI**

NO	NAMA	NILAI INDIVIDU
1	AGMEL RATINDRA HAYA	86
2	ANITA PUTRI KUMALA SARI	98
3	ANNA DYAH SEKARAYU TINARETES	84
4	ANNISA NUR PRATIWI	100
5	ARUM SARI	88
6	ARYO DIMAS ANUGRAH ESA	96
7	AYU NURAIDA	80
8	AYU RAHMA WATI	66
9	AYUK PERMATASARI	90
10	DESI RIANITA	95
11	DIAH AYU KURNIAWATI	80
12	DILA NURHANA MULYANTIKA	86
13	EVI SUSILAWATI	96
14	FAJAR EGATAMA	86
15	GEMMA RAHIMA	55
16	HENI AMBARWATI	80
17	KRISTI LIA ROMADHONI	80
18	LIKE ERMAWATI	86
19	NADIAN PERWITASARI	80
20	NURMIA ISNANIWATI	80
21	PUTU OCTAVIA LIVANA ARDIKA	96
22	QONI NURIYANI	86
23	RADHIYA FITRIAVILIA	78
24	RANNY NURCAHAYANI	80
25	RASYA NI'MA ATHYA	66
26	RIKA ANDRIYANI	67
27	RINA SUSANTI	83
28	RIZKY AL HAFID	85
29	RIZKY DONI SOBARI	86
30	ROFI'AH	80
31	ROHANA MUSTIKA WARIH	88
32	SUCI INDAH SARI	95
33	TRI WULANDHARI	89
34	UMI PUSPITARINI	100
35	UTARI ENGGAL WATI	85



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMKN 1 Kalasan
Kelas / Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi
Materi Pokok	: Zat Pengatur (Vitamin)
Alokasi Waktu	: 4 x 45 menit

### A Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dia
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung

### B Kompetensi Dasar dan Indikator

#### **KD KI – 1 (Sikap Spiritual)**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.

#### **Indikator:**

- 1.1.1 Dapat *mensyukuri* karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.

#### **KD KI – 2 (Sikap Sosial)**

- 2. 1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja

**Indikator:**

- 1.1. Dapat memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 1.2. Dapat menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotongroyong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 1.3. Dapat menghargai kerja individu dan kelompok dalam p pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja

**KD KI – 3 (Pengetahuan)**

- 3.4 Mendeskrisikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh

**Indikator:**

- 4.1. Dapat mengidentifikasi pengertian vitamin sebagai zat pengatur dalam tubuh.
- 4.2. Dapat mengidentifikasi fungsi vitamin dalam tubuh.
- 4.3. Dapat menyebutkan jenis-jenis vitamin.
- 4.4. Dapat mengidentifikasi bahan makanan sumber vitamin
- 4.5. Dapat mengidentifikasi efek kekurangan dan kelebihan vitamin
- 4.6. Dapat mendeskripsikan kebutuhan vitain dalam tubuh.

**KD KI – 4 (Keterampilan)**

- 4.1 . Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data

C Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mengidentifikasi pengertian vitamin sebagai zat pengatur dalam tubuh.
2. Siswa mampu mengidentifikasi fungsi vitamin dalam tubuh.
3. Siswa mampu menyebutkan jenis-jenis vitamin bagi tubuh
4. Siswa mampu mengidentifikasi bahan makanan sumber vitamin
5. Siswa mampu mengidentifikasi efek kekurangan dan kelebihan vitamin
6. Sswa mampu mendeskripsikan kebutuhan vitamin dalam tubuh.
7. Siswa mampu Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data

D Materi Pembelajaran

1. Pengertian vitamin
2. Fungsi vitamin
3. Jenis-jenis vitamin
4. Bahan makanan sumber vitamin
5. Efek kurang dan kelebihan vitamin
6. Kebutuhan vitamin dalam tubuh

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan *Scientific* (Ilmiah)
2. Model : *Mix and match*
3. Metode: Diskusi, inquiri, penugasan, presentasi, ceramah.

F Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Modul, buku, PPT, dan internet
2. Alat/Bahan : Laptop, LCD Proyektor
3. SumberBelajar :
  - a. Modul : Ilmu Gizi

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan					Alokasi Waktu
Pendahuluan	1.	Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama.				15 menit
	2.	Menyanyikan lagu Indonesia Raya.				
	3.	Mengecek kehadiran siswa.				
	4.	Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin				

di sampaikan?

5. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.
6. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran
7. Peserta didik membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang

### **Mengamati**

Inti

150 menit

- Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber vitamin :dan kasus kekurangannya

### **Menanyakan**

- Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, fungsi, jenis-jenis vitamin:, bahan makanan sumber vitamin, efek kurang dan kelebihan:, kebutuhan vitaminl:, identifikasi kasus kekurangan vitamin:

### **Mengumpulkan Data**

- Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang vitamin: dengan menggunakan berbagai sumber
- Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan vitamin: berdasarkan lembar kasus yang diberikan

### **Mengasosiasi**

- Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus
- Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus

### **Komunikasi**

- Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus
- Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan

Kegiatan	kasus	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan</li> <li>3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.</li> <li>4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</li> <li>5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru.</li> <li>6. Menyanyikan lagu daerah</li> <li>7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.</li> </ol>	15 menit

#### H. Penilaian

1. Jenis/ Teknik Penilaian
  - a. Penilaian Pengetahuan: Tes Tulis
  - b. Penilaian Keterampilan: Tes Praktik
  - c. Penilaian Sikap : Observasi
2. Bentuk Instrumen dan Instrumen
  - a. Bentuk Instrumen: Tes Tulis (Uraian)

##### **Instrumen:**

Diskusikan pertanyaan-pertanyaan dibawah ini!

1. Deskripsi/pengertian tentang vitamin tersebut
  2. Sebutkan sumber bahan makanan apa saja yang mengandung vitamin tersebut!
  3. Apa akibatnya bila kelebihan vitamin tersebut?(Jelaskan)
  4. Apa akibatnya bila kekurangan vitamin tersebut?(Jelaskan)
- b. Bentuk Instrumen: Tes Praktik

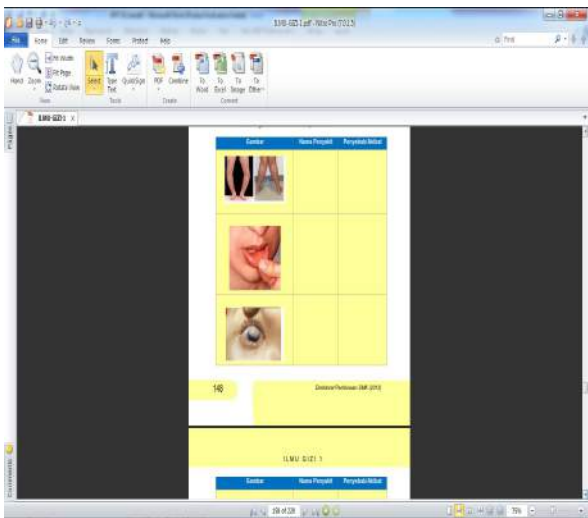


H. Penilaian

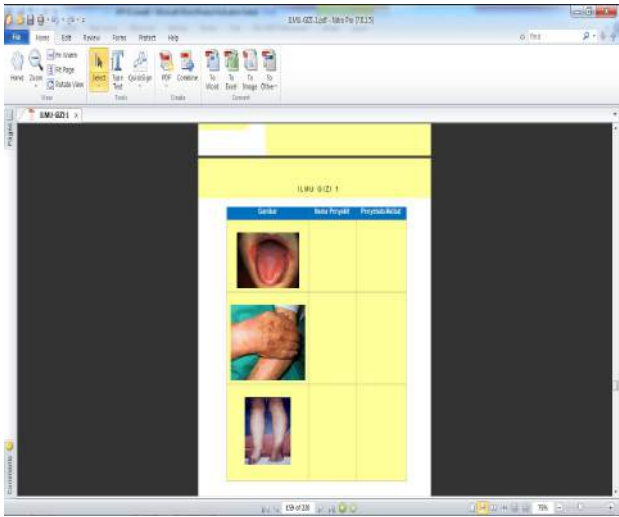
**Instrumen:**

Di bawah ini adalah gambar penyakit yang disebabkan karena kekurangan vitamin.

1. Buatlah kelompok diskusi yang terdiri dari 2 – 3 orang atau bisa dengan teman sebangkumu
2. Amati dan perhatikan gambar-gambar dibawah ini
3. Analisis gambar-gambar di bawah ini bersama teman sekelompokmu : apa nama penyakitnya, apa penyebabnya/di sebabkan oleh kekurangan/kelebihan vitamin apa.
4. Tuliskan hasil diskusi kelompok pada selembar kertas pengamatan
5. Presentasikan hasil diskusi di depan kelas
6. Catat hasil diskusi kelompok lain
7. Bandingkan hasil diskusi kelompok lain



H. Penilaian



Rubrik Penilaian

1) Tes Tulis Uraian (Pengetahuan)

Soal nomor 1 dijawab benar skor maksimal 25

Soal nomor 2 dijawab benar skor maksimal 25

Soal nomor 3 dijawab lengkap skor maksimal 25

Soal nomor 4 dijawab lengkap skor maksimal 25

a. Pedoman Penskoran (Keterampilan)

NO.	ASPEK ETIKA PROFESI	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Tanggung jawab	Kurang	10
		bertanggung jawab	20
		Cukup	30
		bertanggung jawab	40
		Bertanggung jawab	
		Sangat	
		bertanggung jawab	
2.	Integritas	Kurang	10

H. Penilaian

3.	Objektivitas	berintegritas	20
		Cukup	30
		berintegritas	40
		Berintegritas	
		Sangat	
		berintegritas	
		Kurang objektif	10
		Cukup objektif	20
		Objektif	30
		Sangat objektif	40
4.	Kemahiran	Kurang mahir	10
		Cukup mahir	20
		Mahir	30
		Sangat mahir	40

b. Pedoman Penskoran (Sikap)

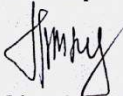
NO	ASPEK	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Religius	Sikap dan perilaku religius sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku religius mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku religius mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku religius belum tampak	10
2.	Jujur	Sikap dan perilaku jujur sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku jujur mulai berkembang	30

		Sikap dan perilaku jujur belum tampak	10
3.	Disiplin	Sikap dan perilaku disiplin sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku disiplin mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku disiplin mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku disiplin belum tampak	10
4.	Tanggung Jawab	Sikap dan perilaku tanggung jawab sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai berkembang	
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai tampak	30
		Sikap dan perilaku tanggung jawab belum tampak	20
			10

Skor yang dicapai

Nilai: ----- x 100

Guru Mapel

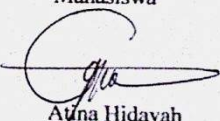


Sri Iriyanti S.Pd.T

NIP. 19630506 198601 2 001

Kalasan, 05 September 2015

Mahasiswa



Alina Hidayah

NIM. 12511241002

# “ZAT PENGATUR” VITAMIN



*Oleh*

*Atina bidayah*



# Perhatikan !



**Bagaimana jika di jalan raya tidak ada rambu lalu lintas?  
Tidak ada pak polisi yang mengatur jalan? Apa yang  
mungkin dapat terjadi ?**

# Pengertian dan Fungsi Zat Pengatur

Seperti halnya rambu-rambu lalu lintas yang mengatur agar saat berlalu lintas lancar di jalan raya. Begitu juga dengan proses metabolisme di dalam tubuh perlu pengaturan agar terjadi keseimbangan. Untuk itu diperlukan sejumlah zat gizi untuk mengatur berlangsungnya metabolisme di dalam tubuh.

Tubuh perlu keseimbangan, untuk itu proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh perlu di atur dengan baik.

Zat gizi yang berfungsi untuk mengatur proses metabolisme di dalam tubuh

adalah **mineral, vitamin, air dan protein**. Namun yang memiliki fungsi **utama**

sebagai zat pengatur adalah **mineral dan vitamin**.

# Pengertian Vitamin

**Vitamin merupakan suatu molekul organik yang sangat diperlukan tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang cukup, oleh karena itu harus diperoleh dari bahan pangan yang dikonsumsi.**



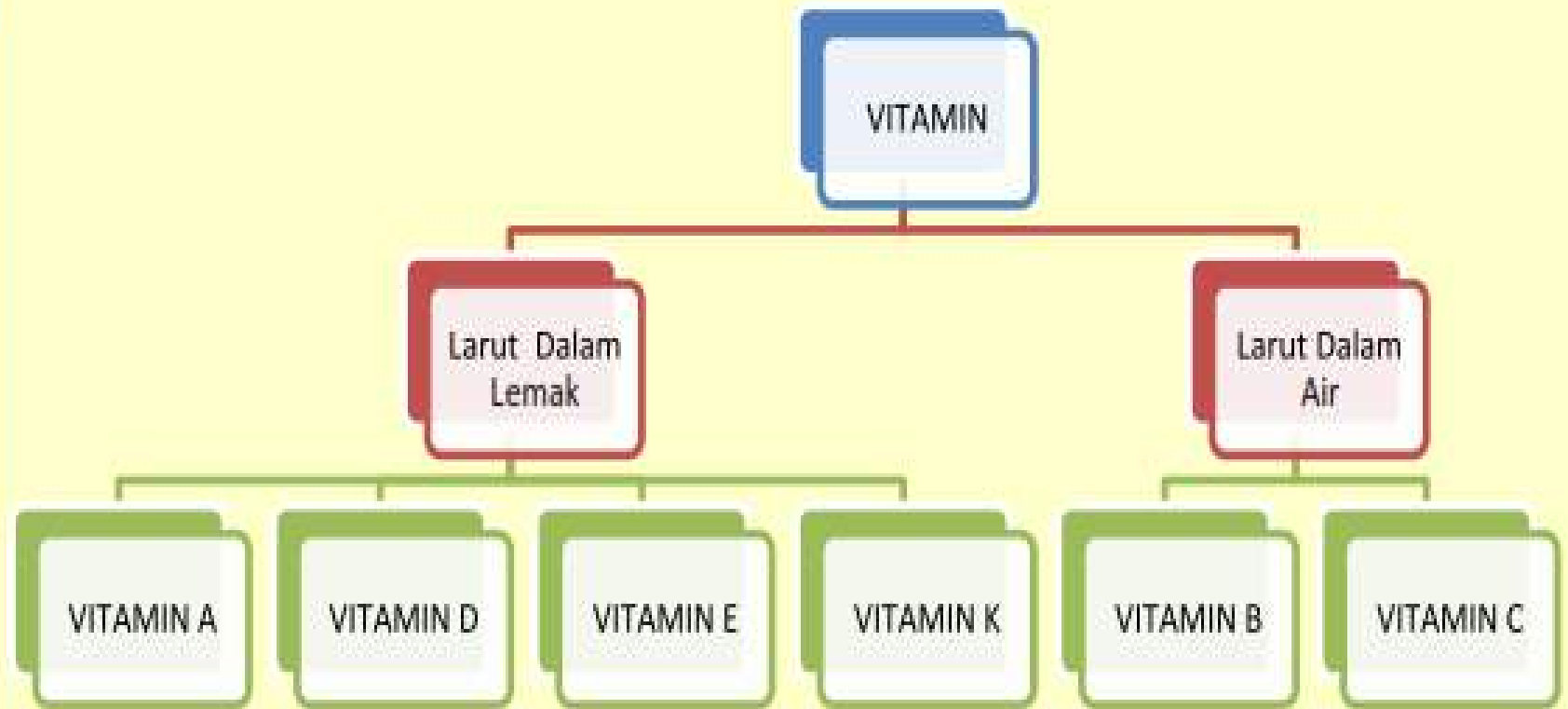
# Tugas Vitamin

Dalam tubuh, vitamin bekerja sebagai biokatalisator, yaitu untuk memperlancar reaksi-reaksi dalam tubuh.



# Tugas Vitamin

Vitamin selain sebagai biokatalisator, vitamin juga berperan sebagai antioksidan, yaitu zat untuk menghindari terjadinya raadikal bebas (free radikal). Jenis vitamin yaang termasuk zat antioksidan yaitu vitamin A, C, dan E. Vitamin dapat diperoleh dari tumbuhan yang termasuk buah-buahan serta hewan.



**Bagan 2 - Jenis - Jenis Vitamin**

## Vitamin Larut dalam Lemak

Vitamin yang larut dalam lemak yaitu, vitamin A, D, E, K banyak terdapat dalam daging ikan, minyak ikan, dan biji bijian sumber minyak seperti kacang tanah, kacang kedelai, dan sebagainya

Karena sifatnya yang tidak larut dalam air, maka vitamin-vitamin tersebut tidak dikeluarkan atau diekskresikan, akibatnya vitamin ini ditimbun dalam tubuh bila dikonsumsi dalam jumlah banyak.



# Vitamin yang larut dalam air

*Vitamin yang termasuk* kelompok larut dalam air yaitu vitamin B dan C. Jenis vitamin ini tidak dapat disimpan dalam tubuh. Kelebihan vitamin ini akan dibuang lewat urine sehingga kekurangan (defisiensi) vitamin B dan C mudah terjadi.

# Buatlah 10 Kelompok!

## **Vitamin larut lemak**

- Kelompok 1 : Vitamin A
- Kelompok 2 : Vitamin D
- Kelompok 3 : Vitamin E
- Kelompok 4 : Vitamin K

## **Vitamin larut air**

- Kelompok 5 : Vitamin C
- Kelompok 6 : B1/ tiamin
- Kelompok 7 : B2/riboflavin,  
B3/niasin
- Kelompok 8 :  
B5/asam pantotenat
- Kelompok 9: B6/piridoksin,  
B7/biotin
- Kelompok 10 : B9/asam folat,  
B12/kobalamin.

# DISKUSIKAN!

1. Deskripsi/pengertian tentang vitamin tersebut
2. Sumber vitamin tersebut (terutama bahan makanan)
3. Apa akibatnya bila kelebihan vitamin tersebut?(jelaskan)
4. Apa akibatnya bila kekurangan vitamin tersebut?(jelaskan)



PERSENTASIKAN

Secara singkat dan  
jelas



**Tugas Kelompok**  
**Mata pelajaran : Ilmu Gizi (Vitamin)**  
**Kelas X Jasa Boga**

Instrument :

**Buatlah 10 Kelompok!**

**Vitamin larut lemak**

Kelompok 1 : Vitamin A  
Kelompok 2 : Vitamin D  
Kelompok 3 : Vitamin E  
Kelompok 4 : Vitamin K

**Vitamin larut air**

Kelompok 5 : Vitamin C  
Kelompok 6 : B1/ tiamin  
Kelompok 7 : B2/riboflavin,  
B3/niasin  
Kelompok 8 :  
B5/asam pantotenat  
Kelompok 9: B6/piridoksin,  
B7/biotin  
Kelompok 10 : B9/asam folat,  
B12/kobalamin.

1. Deskripsi/pengertian tentang vitamin tersebut
2. Sumber vitamin tersebut (terutama bahan makanan)
3. Apa akibatnya bila kelebihan vitamin tersebut?(jelaskan)
4. Apa akibatnya bila kekurangan vitamin tersebut?(jelaskan)

**PERSENTASIKAN !**

**DAFTAR NILAI**

**X JASA BOGA A**

**MATA PELAJARAN ILMU GIZI (Vitamin)**

No	Nama	Tugas kelompok (Vitamin)	keaktifan kelas
1	Aditya Purwaning R	-	✓
2	Amalia Azizah	-	
3	Ananda Sholiha A	90	
4	Asyifa' Jauhara	95	✓
5	Chesa Anandya R	95	
6	Dian Octavia P	95	
7	Diana An Anafi N	95	
8	Dina Gustina	90	
9	Dwi Intan Sari	95	
10	Erzal Asdi Yuli A	95	
11	Firda Cahya K	93	
12	Fitriana Eka S	90	
13	Hesti Wandaansari	95	
14	Ika Wijayanti	90	
15	Inzia Kayifah	95	✓
16	Jayakusuma Jatmiko	95	
17	Lina Uswatun K	95	✓
18	Maya Rachmawati	95	✓
19	Meliana Nur K	95	
20	Mufida Nur I	95	
21	Mugiyanti	95	
22	Nino Warta P	-	
23	Nisvia Muzaizana	95	
24	Novita Anggraini D	93	
25	Nurma Setyaningrum	90	
26	Nurul Hidayah	90	✓
27	Puan Marlina	95	
28	Riswanda Amalia	95	
29	Rita Istiningsih	95	✓
30	Rizka Karlina	95	
31	Rizky Pratama	95	
32	Salsabila	93	
33	Sekar Nurmala Intan R	95	
34	Sih Miati	95	✓
35	Syifanuraini H	90	✓

**DAFTAR NILAI**  
**X JASA BOGA B**  
**MARA PELAJARAN ILMU GIZI**

NO	NAMA	NILAI KELOMPOK		Keaktifan dalam kelas
		NILAI DISKUSI	NILAI PERSENTASI	
1	AGMEL RATINDRA HAYA	95	84	
2	ANITA PUTRI KUMALA SARI	95	82	✓
3	ANNA DYAH SEKARAYU	95	83	✓
	TINARETES			
4	ANNISA NUR PRATIWI	95	84	✓
5	ARUM SARI	95	82	
6	ARYO DIMAS ANUGRAH ESA	95	82	✓
7	AYU NURAIDA	95	84	✓
8	AYU RAHMA WATI	95	82	
9	AYUK PERMATASARI	95	83	✓
10	DESI RIANITA	95	82	
11	DIAH AYU KURNIAWATI	95	84	✓
12	DILA NURHANA MULYANTIKA	95	84	✓
13	EVI SUSILAWATI	95	84	
14	FAJAR EGATAMA	95	82	
15	GEMMA RAHIMA	95	84	
16	HENI AMBARWATI	95	82	
17	KRISTI LIA ROMADHONI	95	84	✓
18	LIKE ERMAWATI	95	82	✓
19	NADIAN PERWITASARI	95	82	✓
20	NURMIA ISNANIWATI	95	83	✓
21	PUTU OCTAVIA LIVANA ARDIKA	95	82	
22	QONI NURIYANI	95	82	
23	RADHIYA FITRIAVILIA	95	84	
24	RANNY NURCAHAYANI	95	83	
25	RASYA NI'MA ATHYA	95	83	✓
26	RIKA ANDRIYANI	95	84	✓
27	RINA SUSANTI	95	82	
28	RIZKY AL HAFID	95	82	✓
29	RIZKY DONI SOBARI	95	82	
30	ROFI'AH	95	82	
31	ROHANA MUSTIKA WARIH	95	83	
32	SUCI INDAH SARI	95	82	
33	TRI WULANDHARI	95	82	
34	UMI PUSPITARINI	95	82	
35	UTARI ENGGAL WATI	95	83	



Kelompok 7

Senin, 07/10/20

Nama: Dina Gustina (08)  
Ika Wijayanti (14)  
Nurma styaningrum (25)

- 1). Deskripsi / Pengertian tentang vitamin tsb (vit.D)
- 2). Sumber vitamin tsb (terutama bahan makanan)
- 3). Apa Akibat bila kelebihan vit. tsb ? Jelaskan
- 4). Apa akibatnya bila kekurangan vit. tsb ? Jelaskan

Jawab :

- 1). Vitamin D adalah vitamin yang larut dalam lemak, bila vit. D terdapat dari tumbuhan disebut Kalsiferol sedangkan vit. D yg terdapat pada hewan disebut Ergosterol.  
sumber vitamin dalam tumbuhan
- 2). \* Kalsiferol = wortel, cabai, bayam, nanas  
\* sumber vitamin dalam hewan (Ergosterol) = susu, minyak ikan dan telur
- 3). - Jarang terkena sakit gigi  
- Mencegah penyakit rakhitis / penyakit tulang — Dampak positif  
Conth Dampak negatif ?
- 4). - Penyebab penyakit gigi  
- Penyebab Penyakit Rakhitis (Penyakit Tulang)  
- Penyebab Penyakit Osteomalasia (bagi orang dewasa)  
- Penyebab Penyakit Osteoporosis  
\* Penyakit Rakhitis : adih Penyakit yang disebabkan karena kekurangan vit. D dalam tubuh. Penyakit ini diderita anak-anak yang menyebabkan pembentukan tulang karena pengendapan garam kapur pada tulang tak cukup  
\* Penyakit osteomalasia : Penyakit kekurangan vit. D dan garam kapur pada orang dewasa.  
\* Penyakit osteoporosis : Penyakit yg disebabkan karena kekurangan vit. D dan garam kapur pada lansia. akibatnya tulang menjadi keropos  
\* Penyakit Gigi : Penyakit yang timbulnya karena a. Penyakit gigi yang mengakibatkan berlubang gigi, b. Penyakit gigi yang mengakibatkan...



nama kelompok : Sih Midei (34)  
Hesta Wandansari (13)  
Rizky Pratama (31)

### DISKUSIKAN !!

1. Deskripsi / pengertian tentang vitamin tersebut !
2. Sumber vitamin tersebut (terutama bahan makanan) !
3. Apa akibatnya bila kelebihan vitamin tersebut ? (Jelaskan)
4. Apa akibatnya bila kekurangan vitamin tersebut ?

Jawaban :

1. Riboflavin : Mikronutrisi yg di cerna, bersifat larut dalam air, dan memiliki peranan kunci. di (B2) menjaga kesehatan pada manusia & hewan.

Vit B2 di perlukan untuk berbagai ragam proses seluler, seperti vit. b lainnya. riboflavin biasa memainkan peranan penting dalam metabolisme energi.

Vitamin ini juga banyak berperan dalam pembentukan sel darah merah, antibodi dan dalam metabolisme pelepasan energi dari karbohidrat.

Niasin (B3) : (bahasa Inggris : Niacin nicotinic acid vitamine) adalah satu senyawa organik yang ditemukan pd th 1937, yg berfungsi untuk mencegah penyakit pelagra. senyawa org yg lain di sebut nikotinamida, keduanya mengandung alkohol nikotina & kemudian

disebut vitamin B3, meskipun nikotinamida bukanlah nikotinamina. sekitar th 1956 niasin mulai digunakan pertama kali untuk menurunkan kadar kolesterol & men serang jantung. niasin berfungsi dg baik utk meningkatkan HDL, menurunkan dan trigliserida, namun penggunaan yg berlebihan dpt. berakibat gagal hati yg ha dapat diatasi dengan transplantasi.

2. B3 : Jamur, ikan tuna, asparagus, kacang-kacangan, dan biji-bijian, susu, ikan salmon, dan ayam, daging rusa, hati domba, daging sapi, telur, buah mangga.

B2 : susu, keju, sayur hijau, hati, ginjal, kacang-kacangan, kedelai, ragi, jamur & bay daging.

3. akibat kelebihan B3

• Ruam kulit => gatal, yg berkembang mjd bengkak, biasanya terjadi pd leher & wajah karena kelebihan B3

• Insomnia => Sulit tidur, vit B3 yg tinggi menjadikan pembuluh darah megar di arteri sehingga arteri yg menuju ke kepala pun membesar sehingga darah yg masuk ke otak semakin banyak.

4. akibat kekurangan B2

• Cheilosis => bibir meradang &

• Stomatitis angular => sudut mulut pecah.

• Glossitis => lidah licin berwarna keunguan.



#### 4. Kekurangan vitamin B9

##### a. Anencephaly

Anencephaly yaitu kelainan dimana otak tak terbentuk. Ini terjadi pada bayi. diakibatkan saat kehamilan sang ibu, asam folat tak diserap secara benar dan tepat. Anencephali biasanya ditandai dengan tengkorak kepala bayi tak berkembang maksimal

##### b. Spina Bifida

yaitu sumbing tulang belakang, saat bayi dalam kandungan bayi mengalami, pertem dalam tumbuh kembangnya. Tentu pengambilan suplemen vitamin demi tumbuh kembang janin bayi yang optimal nantinya

##### c. Anemia

Saat keturunanya sel darah merah dalam aliran darah, maka pasokan oksigen pun bisa berkurang. sehingga dengan cepat efeknya akan terasa pada tubuh, seperti sakit kepala, kelelahan, kulit memucat, konsentrasi menurun, hingga gejala sesak nafas bisa terjadi.

##### d. Diare

kekurangan Asam folat dapat menyebabkan sakit maag dan penyakit di usus lainnya. Diare sendiri berarti membuang air besar lebih banyak dari biasanya dan biasanya mengandung lebih banyak air. Disebabkan asam folat yang mengoptimalkan kerja usus tidak dapat terjadi. Penyerapan air di usus besar juga tidak terjadi, sehingga penderita bisa mengalami dehidrasi akut. Jika ini terjadi pada bayi, akan menyebabkan kematian karena kekurangan cairan.

##### e. Sariawan

kekurangan asam folat menyebabkan sariawan. Banyak yg mengira bahwa sariawan terjadi karena kekurangan vitamin c. kekurangan asam folat pun dapat memicu sariawan.

##### f. Bayi Lahir Cacat

Jika asam folat tidak terpenuhi dengan tepat, maka bayi lahir cacat akan banyak sekali kasusnya. Wanita hamil lebih baik mengonsumsi asam folat sebanyak 200 mcg sampai 400 mcg /hari.

## Kelebihan Vitamin B9

a. seperti gejala kejang, insomnia dan ruam adalah gejala primer dari kelebihan asam folat. bisa terjadi karena penggunaan suplemen dan menyebabkan overdosis. maka dari itu ada batas toleransi yang harus dipahami dalam konsumsi vitamin B9 ini, terkait dengan gejala defisiensi vitamin B12.

### b. Interaksi dengan Vitamin B12

Dosis berlebihan yang menimbulkan akibat negatif adalah saat asam folat berinteraksi dengan B12. saat mengalami <sup>tubuh</sup> kelebihan asam folat, tubuh akan sulit memenuhi kebutuhan akan vit. B12 karena kelebihan vitamin B9 menghalanginya. walaupun begitu kelebihan vitamin B9 dapat mencegah terjadinya Anemia megaloblastik. namun tetap saja defisiensi vitamin B12 tidak dapat teratasi sehingga perlu mengurangi penggunaan vit. B9 dahulu lalu memenuhi kebutuhan vit. B12 dalam tubuh.

### c. Batas Toleransi konsumsi (dosis) Asam folat:

Dokter menganjurkan mendapatkan asam folat juga diharuskan dari sumber makanan alami seperti sayuran hijau, daging hati, bibit gandum, ragi, susu, dan jus jeruk. namun dokter juga memberikan resep untuk mengonsumsi ekstra vitamin B9 dan suplemen. karena jika lebih dari dosis yang direkomendasikan itu dapat menyebabkan overdosis.

## B. Vitamin B12 (Kobalamin)

1.) Vitamin B12 adalah kumpulan senyawa-senyawa yang terhubung secara kimia, yang semesta memiliki aktifitas sebagai vitamin. Secara struktur, vit B12 adalah vitamin yang paling kompleks dan mengandung elemen kobalt yang jarang tersedia secara biokimia.

### 2.) Sumber Vitamin B12

- |                |                   |                 |
|----------------|-------------------|-----------------|
| a. Ikan haring | g. Ikan Salmon    | L. Telur        |
| b. Ikan Tuna   | h. Daging sapi    | m. Daging Ayam. |
| c. Kepiting    | i. Daging kambing |                 |
| d. Ikan sarden | j. Ikan kod       |                 |
| e. Caviar      | k. keju           |                 |
| f. Kerang      |                   |                 |

### 3.) Akibat kelebihan Vitamin B12.

- a. Mual dan muntah



hal ini terjadi akibat kelebihan Vit. B12 bisa terjadi. mual dan muntah terjadi akibat organ perut seperti lambung dan usus tak mampu untuk menyerap Vitamin B12.

b. Kelelahan

lelah bisa ditimbulkan akibat kelebihan Vitamin B12. terjadi akibat konsumsi berlebih Vit. E namun tidak disertai banyak aktifitas.

c. Tekanan darah rendah

gejalanya yaitu pusing, mudah mengantuk, serta kelelahan.

4.) Akibat kekurangan Vitamin B12.

- a. Lemas dan lekas lelah
- b. Pusing
- c. Denyut Jantung dan pernapasan cepat (dapat terjadi sesak, terutama setelah olahraga)
- d. kulit pucat (kuning)
- e. kesulitan berkonsentrasi / sulit mengingat sesuatu.
- f. mudah memar / berdarah, termasuk gusi dapat mengalami perdarahan
- g. Berat badan menurun.
- h. Diare / konstipasi
- i. Nyeri Sendi



Nama Kelompok (5) : Ayu Nuraida  
Gemma Rahima  
Rika Andriyani

1. Deskripsi / pengertian tentang vitamin C.

Jawab: Vitamin C adalah salah satu vitamin yang larut dalam air dan memiliki peranan penting dalam mengobati beberapa penyakit (berbagai penyakit). Vitamin ini juga dikenal dengan nama kimia dari bentuk utamanya yaitu asam askorbat-vitamin C termasuk vitamin antioksidan yang mampu menangkal berbagai radikal bebas ekstraseluler. Beberapa karakteristiknya antara lain sangat mudah teroksidasi oleh panas, cahaya, dan logam. Meskipun jeruk dikenal sebagai buah penghasil vitamin C terbanyak, sebenarnya telah banyak karena lemon memiliki kandungan vitamin C lebih banyak 47% dari jeruk.

Sejarah penemuan vitamin C berhasil diisolasi untuk pertama kalinya pada tahun 1928 dan pada tahun 1928 dan pada tahun 1932 ditemukan bahwa agen vitamin ini merupakan agen yang dapat mencegah sariawan. Albert Szent-Gyorgyi menerima penghargaan Nobel dalam Fisiologi atau kedokteran pada tahun 1937 untuk penemuan ini.

2. Sumber vitamin tersebut (terutama bahan makanan).

Jawab: - Jambu biji : Kandungan vitamin C dalam jambu biji hampir 2 kali lipat dari jeruk. Dalam 100 g buah jambu biji mengandung 108 mg vitamin C. Buah jambu biji bermanfaat untuk mengobati gangguan perut seperti diare.

95 - Jeruk  
- Apel

: Sebuah jeruk menyediakan 50 sampai 70 mg vitamin C, setara dengan kebutuhan harian vitamin C anda. Jeruk juga merupakan sumber serat, folat, serta, antioksidan vitamin dan mineral lainnya.

: Kandungan vitamin C dalam 100 gram buah apel adalah 5 mg. Apel juga kaya akan flavonoid antioksidan yang mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, dan kanker. Sebuah apel sedang memiliki sekitar 80 kal.

- Delima : 1 buah delima menyediakan 40% kebutuhan vitamin harian anda. Delima mengandung folat, serat, kalium, niasin, vitamin A dan E. Antosianidin dan polifenol lainnya yang menurunkan kolesterol dan tekanan darah.

- Buah Kiwi : Pada berat yang setara, buah kiwi mengandung 2 kali vitamin C daripada jeruk. Selain mengandung banyak vitamin C, buah kiwi merupakan sumber magnesium, kalium, vitamin A dan E.

- Buah Anggur : memiliki kandungan vitamin C yang lumayan yaitu 10,8 mg tiap 100 gram. Anggur merah juga mengandung zat besi, kalium, serat, dan antioksidan lainnya.

- Stroberi : Konsumsi harian stroberi membantu anda mengendalikan diabetes tipe 2 dan mencegah penyakit jantung. Dalam 1 porsi buah stroberi 147 gram, mengandung vitamin C sebanyak 86,5 mg.

- Pepaya : menyediakan banyak vitamin C, folat, dan karotenoid. Dalam 150 gram pepaya mengandung vitamin C sebanyak 90 mg.



- Alpukat : memiliki lemak tak jenuh yang membantu menurunkan kadar kolesterol. Alpukat juga mengandung zat besi dan vitamin E. Sebuah alpukat mengandung 81 kalori, 8 gram lemak dan 3 gram serat.
- Sirsak : adalah buah yang kaya vitamin dan serat. Setengah buah sirsak sedang sudah cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan vitamin C dan setengah kebutuhan serat harian anda.
- Mangga : Sebuah buah mangga rata-rata mengandung 60 mg vitamin C, yang sama dengan jumlah harian yang disarankan.
- Blewah : Dalam sepotong blewah, mengandung 49,2 mg vitamin C. Selain itu blewah juga kaya serat dan vitamin A.
- Tomat : Sumber vitamin C dan likopen, salah satu karotenoid tertentu yang bertindak sebagai antioksidan.

### 3. Apa akibatnya bila kelebihan vitamin tersebut? (Jelaskan)

1. Penyakit batu ginjal : konsumsi vit C yang berlebihan dpt meningkatkan dalam urin. hal ini dapat menghasilkan batu ginjal kalsium oksalat.
2. Gejala alergi : bagi yang mengalami gangguan gejala alergi sebaiknya periksa kandungan suplemen yang dikonsumsi. pastikan beberapa suplemen vit-C terbuat dari tanaman jagung.
3. Penyakit jantung : resiko kematian akibat penyakit jantung. Penyakit ini beresiko pada perempuan terlebih pada wanita yg dalam masa post ~~menopouse~~ menopause dan penderita Diabetes.
4. Diare dan muntah : masalah ini karena vit C merupakan zat yang mudah larut melalui air. jika konsumsi vit C berlebihan maka dapat menyebabkan diare dan muntah. bahkan tidak jarang disertai dengan terapi perut.
5. Tubuh menjadi mudah lelah jika kelebihan vit-C tubuh akan terasa lemah serta otot-otot juga terasa lelah, dan juga akan memiliki gangguan sulit tidur (sering disebut insomnia).
6. Kulit menjadi kemerahan : dampak lain kelebihan vit-C yaitu kulit akan tampak kemerahan.

### 4. Apa akibatnya bila kekurangan vitamin C tersebut? (Jelaskan)

1. Anemia : suatu penyakit yang disebabkan karena kekurangan asupan zat besi, namun, ternyasa proses penyerapan dari zat besi tersebut dibantu oleh kehadiran dari vit - C sehingga ketika tubuh kekurangan vitamin C penyerapan zat besi akan sulit dilakukan dan tubuh akan mengalami anemia.
2. Kulit kering : salah satu efek atau akibat dari kurangnya konsumsi vit-C pada tubuh anda.
3. Pendarahan internal / Haemorrhages : biasanya pendarahan ini terjadi pada bagian mata yg disebabkan oleh kurangnya vit C yg membuat pembuluh pada bagian mata terjadi. menyebabkan katarak, mata memerah, kelopak mata berdarah.



4. Radang gusi : kekurangan vitamin C juga akan menimbulkan radang pada bagian gusi -

5. Menurunnya sistem imun : Vitamin C merupakan salah satu vitamin untuk daya tahan tubuh.

6. Sulitnya menyembuhkan luka : vitamin C ternyata memiliki peran yang penting dalam pembentukan kolagen. Fungsi kolagen didalam tubuh anda akan sulit terbentuk, dan akan berujung pada luka yang sulit mengalami berembuhan atau minimal mengering lubanya.

7. Rasa nyeri otot dan mudah memar <sup>salah satu</sup> : Gejala-gejala kekurangan asupan vitamin C ~~adalah~~ adalah munculnya rasa nyeri otot dan mudah memar pada bagian tubuh.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMKN 1 Kalasan  
Kelas / Semester : X/1  
Mata Pelajaran : Ilmu Gizi  
Materi Pokok : Zat Pembangun (Protein)  
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit

A	Kompetensi Inti
	<div>1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dia</div> <div>2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia</div> <div>3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan proseduralberdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah</div> <div>4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung</div>
B	Kompetensi Dasar dan Indikator
	<div><b><i>KD KI – 1 (Sikap Spiritual)</i></b></div> <div>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</div> <div><b><i>Indikator:</i></b></div> <div>1.1.1 Dapat <i>mensyukuri</i> karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</div> <div><b><i>KD KI – 2 (Sikap Sosial)</i></b></div> <div>2. 1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</div> <div>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah</div>

	<p>lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p><b>Indikator:</b></p> <p>2.1.1 Dapat memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.1.2 Dapat menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotongroyong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.1.3 Dapat menghargai kerja individu dan kelompok dalam p pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p><b>KD KI – 3 (Pengetahuan)</b></p> <p>3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh</p> <p><b>Indikator:</b></p> <p>3.1.1 Mampu mendeskrisikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh</p> <p>3.1.2 Mampu mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data</p> <p><b>KD KI – 4 (Keterampilan)</b></p> <p>4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data</p>
C.	Tujuan Pembelajaran
	<p>1. Siswa mampu mendeskrisikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh</p> <p>2. Siswa mampu mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data</p>
D	Materi Pembelajaran
	<p>1. Pengertian protein</p> <p>2. Sumber protein</p> <p>3. Fungsi protein</p> <p>4. Jenis proein</p> <p>5. Efek kelebihan dan kekurangan protein</p>
E.	Metode Pembelajaran

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendekatan <i>Scientific</i> (Ilmiah)</li> <li>2. Model : <i>Student Facilitator and Explaining</i></li> <li>3. Metode: Diskusi, inquiri, penugasan, presentasi, ceramah.</li> </ol>
F	Media, Alat dan Sumber Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Media : Modul, buku, PPT, dan internet</li> <li>2. Alat/Bahan : Laptop, LCD Proyektor</li> <li>3. SumberBelajar : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Modul : Ilmu Gizi</li> </ol> </li> </ol>

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke-1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama.</li> <li>2. Menyanyikan lagu Indonesia Raya.</li> <li>3. Mengecek kehadiran siswa.</li> <li>4. Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin di sampaikan?</li> <li>5. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.</li> <li>6. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran</li> <li>7. Peserta didik membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang</li> </ol>	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat pembangun dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan kelebihan zat pembangun, kebutuhan zat pembangun, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait</li> </ul>	150 menit

	<p>dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat pembangun dengan menggunakan berbagai sumber</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li></ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li><li>• Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li></ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li><li>• Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li></ul>	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li><li>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan</li><li>3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.</li><li>4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</li><li>5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru.</li><li>6. Menyanyikan lagu daerah</li><li>7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.</li></ol>	15 menit

H. Penilaian
<p>1. Jenis/ Teknik Penilaian</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Penilaian Pengetahuan: Tes Tulis</li><li>b. Penilaian Keterampilan: Tes Praktik</li><li>c. Penilaian Sikap : Observasi</li></ol> <p>2. Bentuk Instrumen dan Instrumen</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Bentuk Instrumen: Tes Tulis (Uraian)</li></ol> <p><b>Instrumen:</b></p> <p>Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sebutkan unsur-unsur penyusun (pembentuk) protein !</li><li>2. Sumber bahan makanan protein dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sebutkan 5 bahan makanan sumber protein hewani!</li><li>3. Sebutkan fungsi zat pembangun bagi tubuh !</li></ol>

- 4. Jelaskan efek kelebihan zat pembangun bagi tubuh!
- 5. Jelaskan perbedaan antara penyakit marasmus dan kwashiokor !

b. Bentuk Instrumen: Tes Praktik

**Instrumen:**

- ✓ Bentuk lah kelompok yang terdiri dari 3-4 orang
- ✓ Lakukan Survey ke dua posyandu terdekat didaerahmu!
- ✓ Lakukan pengamatan tentang :
  - Apa itu Posyand
  - Fungsi Posyandu
  - Kegiatan di posyandu
  - Apa itu Kartu Menuju Sehat/ KMS
  - Fungsi dari KMS
  - Data tentang jumlah bayi dan balita di posyandu tempatmu tinggal
  - Adakah bayi dan balita yang menderita kurang gizi, gizi buruk/KEP dan KKP Tindakan apa yang dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kasus kurang gizi Ikutilah kegiatan posyandu berupa penimbangan bayi dan balita, catat lah apa saja yang dilakukan saat kegiatan tersebut seperti cara menimbang, mengukur lingkar lengan dan mengukur tinggi badan bayi
- ✓ Catatlah semua hasil pengamatan mu
- ✓ Diskusikan bersama teman-teman dalam kelompokmu!
- ✓ Apa saja yang dapat kamu kemukakan dari hasil pengamatan tersebut!

- 1. Buatlah laporan pengamatanmu
- 2. Buat kesimpulan dari kegiatan ini !
- 3. Presentasikanlah hasil diskusi kelompokmu di depan kelas!
- 4. Catatlah hasil diskusi kelompok lain
- 5. Bandingkan hasil diskusi kelompok lain

**Rubrik Penilaian**

- 1) Tes Tulis Uraian (Pengetahuan)
  - Soal nomor 1 dijawab benar skor maksimal 10
  - Soal nomor 2 dijawab benar skor maksimal 30
  - Soal nomor 3 dijawab lengkap skor maksimal 20
  - Soal nomor 4 dijawab lengkap skor maksimal 20
  - Soal nomor 5 dijawab lengkap skor maksimal 20

a. Pedoman Penskoran (Keterampilan)

NO.	ASPEK ETIKA PROFESI	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Tanggung jawab	Kurang bertanggung jawab	10
		Cukup bertanggung jawab	20



		Bertanggung jawab	30
		Sangat bertanggung jawab	40
2.	Integritas	Kurang berintegritas	10
		Cukup berintegritas	20
		Berintegritas	30
		Sangat berintegritas	40
3.	Objektivitas	Kurang objektif	10
		Cukup objektif	20
		Objektif	30
		Sangat objektif	40
4.	Kemahiran	Kurang mahir	10
		Cukup mahir	20
		Mahir	30
		Sangat mahir	40

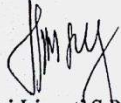
b. Pedoman Penskoran (Sikap)

NO.	ASPEK	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Religius	Sikap dan perilaku religius sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku religius mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku religius mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku religius belum tampak	10
2.	Jujur	Sikap dan perilaku jujur sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku jujur mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku jujur mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku jujur belum tampak	10
3.	Disiplin	Sikap dan perilaku disiplin sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku disiplin mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku disiplin mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku disiplin belum tampak	10
4.	Tanggung Jawab	Sikap dan perilaku tanggung jawab sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai berkembang	
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai tampak	30
		Sikap dan perilaku tanggung jawab belum tampak	20
			10

Skor yang dicapai

Nilai: ----- x 100

Guru Mapel

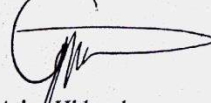


Sri Iriyanti S.Pd

NIP. 19611216 198803 2 001

Kalasan, 22 Agustus 2015

Mahasiswa



Atina Hidayah

NIM. 12511241002

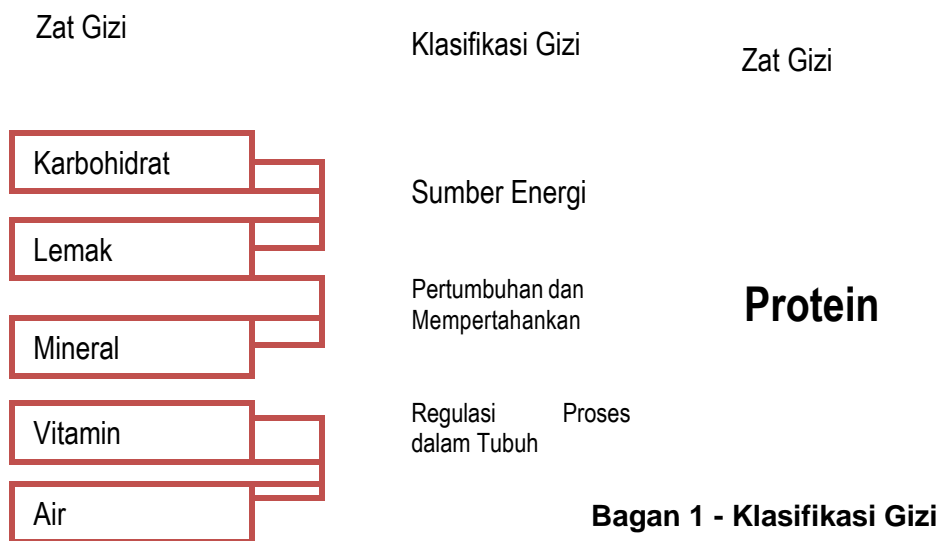
# Protein

## Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini maka diharapkan siswa :

1. Mampu mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh
2. Mampu mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data

## Uraian Materi



## Protein Sebagai Zat Pembangun

*Your body is like a wonderful machine*

- Pertama-tama membangun diri dalam rahim ibu.
- Terus tumbuh menjadi lebih besar dan lebih kuat.
- Berubah dari anak-anak menjadi orang dewasa
- Mampu menjaga dan menyembuhkan diri sendiri (seperti penyembuhan luka atau pertahanan dari serangan virus).
- Sebuah system yang rumit namun berjalan sangat baik untuk menjaga kerja tubuh, lebih rumit dari computer yang paling canggih
- Dan kita mendapatkan semua ini secara gratis dari Tuhan



*Kita bersyukur bahwa Tuhan telah menciptakan tubuh kita dengan begitu sempurna. Bentuk syukur kita dengan menjaga kesehatan tubuh kita yaitu dengan makan makanan yang sehat dan bergizi.*

Amati dan perhatikan dua gambar di bawah ini :



Gambar mobil membutuhkan bahan bakar

Sumber : [japandailynews.com](http://japandailynews.com)



Gambar manusia membutuhkan makanan

Sumber : [funylool.com](http://funylool.com)

Tuliskan apa yang kamu pikirkan tentang dua buah gambar di atas dan hubungkanlah kedua gambar tersebut dengan materi kita yaitu zat pembangun !



Zat Pembangun :

Apakah kamu mempunyai motor atau mobil? Apakah yang dibutuhkan motor/mobil supaya bisa jalan? Apakah motor atau mobil mu pernah mogok? Apakah kamu sering membawanya ke bengkel?

Seperti halnya mesin motor/mobil yang lain, mesin tubuh kita ini juga membutuhkan bahan bakar dan perawatan. Bahan bakar untuk tubuh kita adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Jika bahan bakar itu tidak sesuai atau tidak mencukupi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh kita maka seperti halnya mobil, akan rusak, mudah terserang penyakit. Tubuh kita membutuhkan makanan dengan zat yang dapat berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia, untuk pertumbuhan, menggantikan sel-sel tubuh yang rusak dan mempertahankan fungsi organ tubuh zat gizi yang mempunyai fungsi tersebut adalah zat pembangun

#### Zat pembangun

- ✓ Protein
- ✓ Lemak
- ✓ Mineral
- ✓ Vitamin

#### Fungsi Zat Pembangun :

- ✓ Sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia
- ✓ Untuk pertumbuhan menggantikan sel-sel tubuh yang rusak
- ✓ Mempertahankan fungsi organ tubuh



[www.sunnataram.org](http://www.sunnataram.org)

Zat  
Pembangun

Makanan yang kita makan tidak hanya memiliki satu zat gizi saja tapi telah mencakup semua zat gizi walau dalam jumlah yang tidak besar/dominan. Semua merupakan satu kesatuan tidak dapat dipisahkan karena adanya saling keterkaitan yang bekerja dalam tubuh kita.

Namun zat gizi yang memiliki sumber dominan dalam proses pertumbuhan/pembangun adalah protein. Maka pada bab ini, seperti yang telah disampaikan sebelumnya, hanya di bahas zat gizi protein. Lemak telah dibahas di bab 3 sedangkan mineral dan vitamin di bahas setelah bab ini bersama dengan fungsinya sebagai zat pengatur.

## 1. Struktur Protein

- Protein terbentuk dari banyak asam amino. Protein merupakan suatu zat makanan yang amat penting bagi tubuh. Zat ini disamping berfungsi sebagai penghasil energi, dalam tubuh juga memiliki fungsi utama sebagai zat pembangun dan pengatur. Protein adalah sumber asam amino yang mengandung unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), dan Nitrogen (N) yang tidak dimiliki lemak dan karbohidrat. Molekul protein juga mengandung fosfor, belerang, dan ada jenis protein yang mengandung unsur logam seperti besi dan tembaga.

Protein adalah sumber asam amino yang mengandung unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), dan Nitrogen (N)

- Asam Amino tersusun dari dua kelompok



*Nilai energi Protein adalah 4 Kkal per gram (setiap 1 gram protein)*



## 2. Jenis Protein

Jenis protein di bedakan menjadi 3 kelompok

Protein yang sanggup mendukung pertumbuhan badan dan pemeliharaan jaringan. Protein sempurna mengandung asam-asam amini lengkap baik jumlah maupun macamnya. Protein yang dibutuhkan anak-anak

- Kasein pada susu
- Albumin pada putih telur

Protein sederhana

Protein yang sanggup mendukung pemeliharaan jaringan, tetapi tidak mendukung pertumbuhan badan. Memelihara kesehatan orang dewasa, yaitu pemeliharaan jaringan yang rusak. Sumber dari bahan pangan nabati

- Legumin pada kacang-kacangan
- Gliadin pada gandum

Protein setengah sempurna

Protein yang sama sekali tidak sanggup menyokong pertumbuhan badan maupun pemeliharaan jaringan. Protein yang tidak mengandung atau sangat sedikit asam-asam amini esensial

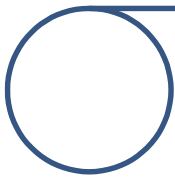
- Zein pada jagung
- Protein nabati lainnya

Protein tidak sempurna /tidak lengkap

### **Fungsi Protein Bagi Tubuh**

Secara garis besar fungsi protein bagi manusia adalah sebagai berikut:

- Untuk membangun sel-sel jaringan tubuh manusia.
- Untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau aus
- Menjaga keseimbangan asam basa pada cairan tubuh
- Sebagai penghasil energi
- Protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh..
- Protein juga menggantikan jaringan tubuh yang telah rusak dan perlu dirombak kembali sehingga terbentuk jaringan yang baru.
- Fungsi utama protein bagi tubuh ialah untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada.
- bahan pembentuk membran sel, dapat membentuk jaringan pengikat misalnya kolagen dan elastin, serta membentuk protein yang inert seperti rambut dan kuku.
- Protein juga berfungsi sebagai enzim, sebagai plasma (albumin), membentuk



## Review

Fungsi dan pengertian protein telah kamu pelajari, bukan? Untuk mengetahui penguasaanmu, cobalah kamu menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini :

1. Sebutkan unsur-unsur penyusun (pembentuk) protein !

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Jenis protein dibedakan menjadi 3 kelompok. Sebutkan 3 kelompok tersebut!

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Sebutkan 5 fungsi protein !

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Bahan Makanan Sumber Protein

Bahan makanan sumber protein terbagi menjadi dua kelompok yaitu protein hewani, bahan makanan berasal dari hewani dan protein nabati, bahan makanan yang berasal dari tumbuhan.

Dibawah ini adalah bahan-bahan makanan sumber protein. Kamu dapat menambahkan dengan menuliskan bahan makanan berdasarkan dengan kelompoknya, berdasarkan gambar yang tertera ataupun yang kamu ketahui sebanyak sepuluh (10) buah. Kamu dapat mendiskusikannya dengan teman sebangkumu. Lalu tanyakanlah kepada gurumu apakah jawabanmu sudah tepat.

##### protein hewani



- udang
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

##### protein nabati



- tahu
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Review

Berapa Kalori ?



KARBOHIDRAT

.....kal



PROTEIN

.....kal



LEMAK

.....kal

## Review

Setelah kamu mempelajari **bahan makanan** sumber protein. Untuk mengetahui pengetahuanmu, amati dan perhatikan gambar hidangan lalu isilah apa nama hidangan tersebut dan beri tanda cek list (✓) hidangan tersebut tergolong protein hewani/nabati

Gambar	Nama Hidangan	Protein Hewani	Protein Nabati
 <a href="http://koleksifotofoto.com">koleksifotofoto.com</a>			
 <a href="http://www.promojateng-pemprovjateng.com">www.promojateng-pemprovjateng.com</a>			
 <a href="http://www.bolaria.net">www.bolaria.net</a>			
 <a href="http://en.wikipedia.org">en.wikipedia.org</a>			
 <a href="http://www.bubblews.com">www.bubblews.com</a>			
 <a href="http://www.sajiansedap.com">www.sajiansedap.com</a>			

## 5. Kebutuhan Protein

Kebutuhan protein bagi manusia dapat ditentukan dengan cara menghitung protein yang diganti dalam tubuh. Ini bisa dilakukan dengan menghitung jumlah unsur nitrogen ( zat lemak ) yang ada dalam protein makanan dan menghitung pula jumlah unsur nitrogen yang dikeluarkan tubuh melalui air seni dan tinja.

Jumlah unsur nitrogen yang dikeluarkan dari tubuh seorang laki-laki dewasa yang berat badannya 70 kg kira-kira sebanyak 3 gram sehari. Tiga gram nitrogen ini ekuivalen dengan  $3 \times 6.25$  gram protein 18.75 gram protein ( 1 gram zat putih telur mengandung 0.16 gram unsur nitrogen. Ini berarti secara teori seorang laki-laki dewasa yang berat badannya 70 kg hanya akan memerlukan 18.75 gram protein. Tetapi jika kita lihat bahwa penggunaan protein dalam tubuh dipengaruhi oleh banyak faktor, sehingga dalam prakteknya jumlah protein itu belum dapat memenuhi keperluan tubuh. Sebabnya antara lain ialah sebagai berikut:

1. Kadar protein 18.75 gram tubuh akan menyebabkan beberapa reaksi kimia yang tidak bisa berlangsung dengan baik.
- Kecernaan protein itu sendiri, Tidak semua bahan makanan yang banyak mengandung serat-serat, proteinnya bisa diambil dari tubuh. Karena adanya serat-serat ini , enzim enzim tidak bisa masuk untuk memecah protein.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut, maka ditetapkan bahwa kebutuhan protein bagi seorang dewasa adalah 1 gram untuk setiap 1 kilogram berat badannya setiap hari. Untuk anak-anak yang sedang tumbuh , diperlukan protein dalam jumlah yang lebih banyak, yaitu 3 gram untuk setiap kilogram berat badan. Perbedaan ini disebabkan karena pada anak-anak, protein lebih banyak dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan pada orang dewasa fungsi protein hanya untuk mempertahankan jaringan tubuh dan mengganti sel-sel yang telah rusak.

## 6. Efek Kekurangan dan Kelebihan Protein

### a. Efek Kekurangan Protein

#### ▪ Kekurangan Kalori dan Protein (KKP)

Penyakit kekurangan kalori dan protein pada dasarnya terjadi karena defisiensi energi dan defisiensi protein, disertai susunan hidangan yang tidak seimbang. Penyakit KKP terutama menyerang anak yang sedang tumbuh, dan dapat pula menyerang orang dewasa, yang biasanya kekurangan makan secara menyeluruh.

Bahan makanan pokok beras di Indonesia memberikan andil 70-80% dari total sehari-hari kebutuhan kalori. Kekurangan karbohidrat (kekurangan konsumsi) meningkatkan kebutuhan protein, akibatnya kekurangan kalori sekaligus kekurangan protein.

Penyakit KKP menyerang anak yang sedang tumbuh pesat (balita), terutama berusia 2-4 tahun. Beberapa gejala defisiensi energi, anak kelihatan kurus seolah-olah hanya tinggal kulit pembalut tulang. Muka berkerut seperti orang tua, kulit di dekat pantat juga tampak berlipat-lipat, mengengaskan kulit yang terlalu lebar untuk badan anak. Anak tergeletak pasif, apatis, tanpa respon terhadap keadaan sekitar, dan bila dipegang tidak terasa jaringan lemak subkutan di antara lipatan kulitnya.

Pada anak yang kekurangan protein (kwashiorkor) ditemui gejala antara lain, anak apatis, rambut kepala halus dan jarang, rambut bewarna kemerahan, kusam tidak hitam mengkilap seperti pada anak Sehat, rambut ini aering mudah dicabut tanpa terasa sakit oleh penderita. Kadang kala terdapat uban yang memperkuat diagnosa, kwashiorkor.



Bacalah dan amati artikel kesehatan di bawah ini. Carilah kata kunci yang berkaitan dengan gizi dari tiap paragraph. Berilah pendapatmu dan simpulkan isi artikel tersebut

Kasus **gizi buruk** umumnya menimpa balita dengan latar belakang ekonomi lemah. Beragam masalah malnutrisi banyak ditemukan pada anak-anak dari kurang gizi hingga busung lapar. Menurut UNICEF saat ini ada sekitar 40 % anak Indonesia di bawah usia lima tahun menderita gizi buruk. Betapa banyaknya bayi dan anak-anak yang sudah bergulat dengan kelaparan dan penderitaan sejak mereka dilahirkan.

#### Paragraf 1

1. Gizi buruk
2. ....
- .....  
Dans eterusnya

Gizi buruk akut atau busung lapar menurut Sensus WHO menunjukkan 49% dari 10,4 juta kematian yang terjadi pada anak dibawah lima tahun di negara berkembang. Kasus kekurangan gizi tercatat sebanyak 50% anak-anak di Asia, 30% anak-anak Afrika, dan 20% anak-anak di Amerika Latin. Dari kondisi tubuh balita yang menderita gizi buruk memiliki berat badan di bawah rata-rata, berat badan/umur Balita kurang dari 60 persen dari berat normal sehingga tergolong Kurang Energi Protein (KEP) berat. yang melatarbelakangi KEP antara lain malnutrisi ibu, penyakit infeksi, dan diet rendah energi & protein.

#### Paragraf 2

Seorang ibu yang mengalami Kurang Kalori Protein (KKP) selama kurun waktu tersebut pada gilirannya akan melahirkan bayi berberat badan rendah. Kurang Kalori Protein (KKP) akan terjadi manakala kebutuhan tubuh akan kalori, protein, atau keduanya, tidak tercukupi . Sindrom kwasiorkor menjelma manakala defisiensi menampilkan dominasi protein, dan maramus termanifestasi jika terjadi kekurangan energi protein (KEP) yang parah. Kombinasi kedua bentuk ini marasmik kwasiorkor, juga tidak sedikit.

#### Paragraf 3

Setelah membaca artikel di atas maka jawablah pertanyaan berikut ini :

1. Apa itu gizi buruk?

2. Apa saja yang melatarbelakangi terjadinya gizi buruk?

3. Apa yang dimaksud dengan Kurang Kalori Protein (KKP)?

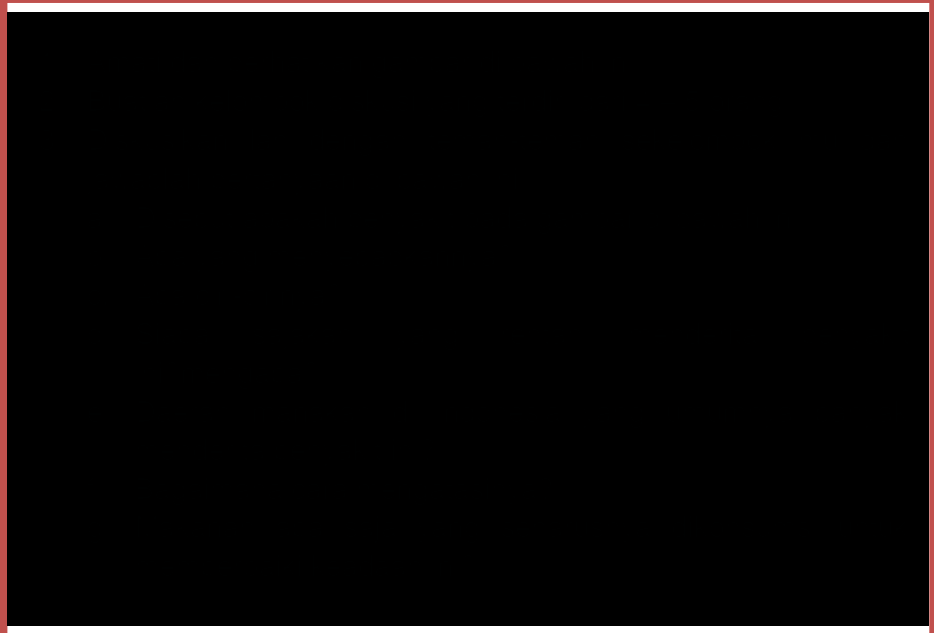
4. Faktor apa saja yang menyebabkan KKP?

5. Apa yang dimaksud dengan KEP? Faktor apa yang menyebabkan KEP ?

**Kesimpulan :**



## Diskusikan



Normal



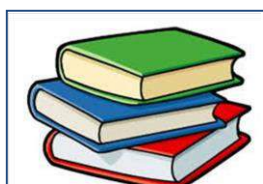
Kwashiorkor



Sumber :

- [www.blatner.com](http://www.blatner.com)
- [www.topmedicaljournal.com](http://www.topmedicaljournal.com)

Handwriting practice area with 25 horizontal lines.



Handwriting practice area with 5 horizontal lines.

## b. Efek Kelebihan Protein

Protein secara berlebih tidak menguntungkan bagi tubuh. Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein tidak baik, karena dapat mengganggu metabolisme protein di hati. Ginjal pun akan terganggu tugasnya karena bertugas membuang hasil metabolisme protein yang tidak terpakai. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga mengakibatkan osteoporosis. Karena protein makanan pembentuk asam, kelebihan asupan protein akan meningkatkan kadar keasamaan tubuh, khususnya keasaman darah dan jaringan. Kondisi ini disebut asidosis, yang ditandai dengan gangguan pencernaan, seperti kembung, sakit maag, dan sembelit

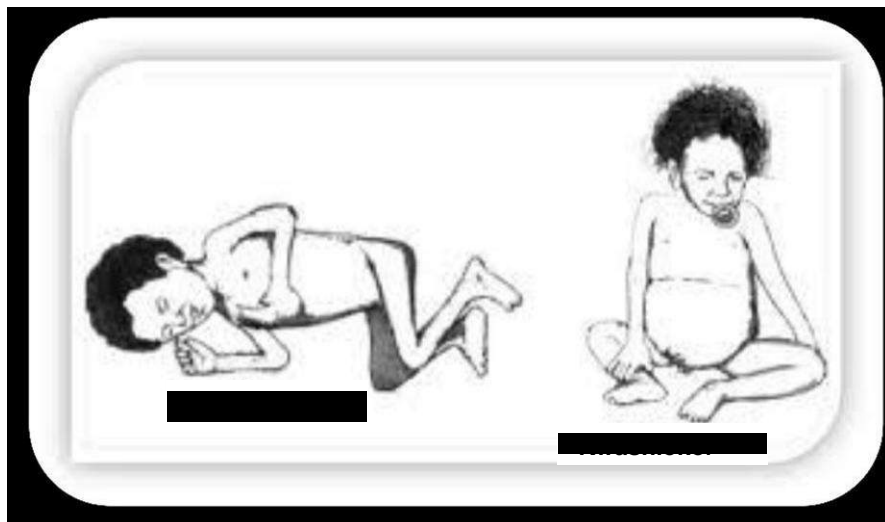
### Review

No	Efek Kekurangan Protein	Efek Kelebihan Protein

## PERLU KAMU INGAT!

Gangguan kekurangan protein biasanya terjadi bersamaan dengan kekurangan karbohidrat. Gangguan tersebut dinamakan busung lapar atau *Hunger Oedeama* (HO). Ada dua bentuk busung yaitu :

- Kwashiokor
- Marasmus



## Review

No	Nama	Sumber	Fungsi	Kekurangan	Akibat	Kelebihan
1	Karbohidrat (glukosa) C,H,O	Padi-padian, gandum, sorgum, umbi-umbian, roti, buah-buahan manis, madu dan gula tebu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber energy utama</li> <li>Pembentuk struktur sel dan jaringan</li> <li>Membantu proses pencernaan dan penyerapan kalsium</li> <li>Komponen asam inti (RNA &amp; DNA)</li> <li>Bahan pembentuk protein dan lemak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gula darah menurun</li> <li>Adrenalin kurang, badan menjadi lemes, kurus</li> <li>Untuk balita rentan terserang penyakit marasmus/busung lapar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Overweight (kelebihan berat badan) dan obesitas</li> <li>Diabetes karena gula darah meningkat, dapat pula mengakibatkan kencing manis</li> <li>Jantung koroner</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjaga keseimbangan asam dan basa</li> </ul>		
2	Protein (asam amino) $C, H, O, N, S, P$	Telur, ikan, daging, susu, belut, udang, cumi-cumi, hati, ginjal, otak, kedelai, kacang tanah, petai, gandum, kepiting dan rajungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber energy</li> <li>• Bagian penting untuk plasma sel, zat pembangun</li> <li>• Untuk pertumbuhan</li> <li>• Pengganti sel-sel yang rusak</li> <li>• Pembentukan enzim, hormon dan anti bodi</li> <li>• Mempertahankan viskositas darah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terjadi penimbunan lemak yang berlebihan di hati sehingga lama-kelamaan hati bisa menjadi keras</li> <li>• Mengganggu pertumbuhan badan, system kekebalan dan mengurangi kemampuan sel untuk memperbaiki jaringan yang rusak</li> <li>• Mengganggu produksi enzim dan hormone</li> <li>• Terjangkitnya penyakit busung lapar atau kwashiorkor</li> <li>• Rambut akan rontok, karena hampir 100% rambut terdiri dari protein keratin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menambah berat kerja karena ginjal harus membuang sisa metabolisme protein yang sudah tidak terpakai lagi dan jumlahnya cukup banya</li> <li>• Tulang akan kehilangan kalsium, karena banyak yang terbuang. Hal ini dapat menyebabkan penyakit osteoporosis</li> <li>• Akan mengganggu jantung akibat dehidrasi</li> <li>• Meningkatkan kadar keasaman darah dalam tubuh</li> <li>• Dapat menyebabkan alergi terutama pada protein hewani</li> </ul>
3	Lemak (asam lemak dan gliserol) $C, H, O, P, N$	Minyak goreng, susu, mentega, keju, daging, telur, kacang tanah, kelapa sawit, kelapa, wijen, margarine, kacang kapri dan biji mete	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber energy</li> <li>• Pelarut vitamin A D E k dan zat lain,</li> <li>• Sebagai alas organ</li> <li>• Pelindung tubuh dari suhu rendah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lemahnya penyerapan vitamin</li> <li>• Depresi</li> <li>• Daya ingat yang lemah</li> <li>• Sulit konsentrasi</li> <li>• Tubuh akan selalu kedinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akan mengidap penyakit jantung koroner</li> <li>• Obesitas</li> <li>• Rentan terkena kanker karena dalam lemak terdapat karsinogen. Contoh kanker yang biasa terjadi adalah kanker payudara, prostat dan kanker usus</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Rentan terhadap penyempitan arteri, sehingga organ vital seperti jantung, otak atau ginjal akan kekurangan darah</li> <li>• Gagal ginjal</li> <li>• Akan mengalami stroke</li> </ul>

## C. Rangkuman

- Protein terbentuk dari banyak asam amino. Protein merupakan suatu zat makanan yang amat penting bagi tubuh. Zat ini disamping berfungsi sebagai penghasil energi, dalam tubuh juga memiliki fungsi utama sebagai zat pembangun dan pengatur.
- Struktur protein tersusun dari asam amino tersusun dari dua kelompok
  1. Asam amino esensial
  2. Asam amino non esensial
- Jenis Protein dibedakan menjadi 3 :
  1. Protein sempurna atau lengkap
  2. Protein setengah sempurna atau setengah lengkap
  3. Protein tidak sempurna atau tidak lengkap
- Protein adalah sumber asam amino yang mengandung unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), dan Nitrogen (N) yang tidak dimiliki lemak dan karbohidrat.

Fungsi protein bagi tubuh adalah sebagai berikut:

  1. Untuk membangun sel-sel jaringan tubuh manusia.
  2. Untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau aus
  3. Menjaga keseimbangan asam basa pada cairan tubuh
  4. Sebagai penghasil energi
  5. Protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh.
  6. Protein juga menggantikan jaringan tubuh yang telah rusak dan perlu dirombak kembali sehingga terbentuk jaringan yang baru.
  7. Fungsi utama protein bagi tubuh ialah untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada.
  8. Bahan pembentuk membran sel, dapat membentuk jaringan pengikat misalnya kolagen dan elastin, serta membentuk protein yang inert seperti rambut dan kuku.



9. Protein juga berfungsi sebagai enzim, sebagai plasma(albumin),membentuk antibodi, serta dapat berfungsi sebagai bagian dari sel yang bergerak (protein otot).

■ Efek kekurangan protein : menyebabkan marasmus dan kwashiorkor

■ Efek kelebihan protein :

1. Mengganggu metabolisme protein
2. Ginjal terganggu tugasnya
3. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga mengakibatkan osteoporosis
4. Kelebihan asupan protein akan meningkatkan kadar keasaman yang menyebabkan asidosis



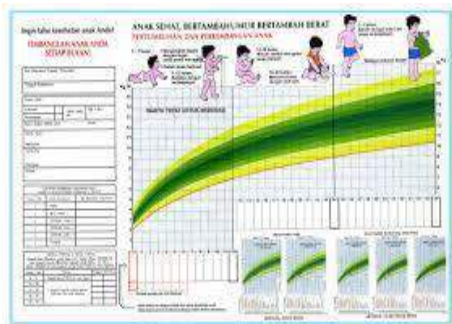
## D. Tugas

Apakah kamu pernah mendengar tentang Posyandu?

Apakah kamu pernah mendengar tentang Kartu Menuju Sehat/KMS?

Cari tahu melalui kegiatan ini

- Bentuk lah kelompok yang terdiri dari 3-4 orang
- Lakukan Survey ke dua posyandu terdekat di daerahmu!
- Lakukan pengamatan tentang :
  - ✓ Apa itu Posyandu
  - ✓ Fungsi Posyandu
  - ✓ Kegiatan di posyandu
  - ✓ Apa itu Kartu Menuju Sehat/ KMS ?
  - ✓ Fungsi dari KMS
  - ✓ Data tentang jumlah bayi dan balita di posyandu tempatmu tinggal
  - ✓ Adakah bayi dan balita yang menderita kurang gizi, gizi buruk/KEP dan KKP
  - ✓ Tindakan apa yang dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kasus kurang gizi
- Ikutilah kegiatan posyandu berupa penimbangan bayi dan balita, catat lah apa saja yang dilakukan saat kegiatan tersebut seperti cara menimbang, mengukur lingkaran lengan dan mengukur tinggi badan bayi
- Catatlah semua hasil pengamatan mu
- Diskusikan bersama teman-teman dalam kelompokmu!
- Apa saja yang dapat kamu kemukakan dari hasil pengamatan tersebut!



1. Buatlah laporan pengamatanmu
2. Buat kesimpulan dari kegiatan ini !
3. Presentasikanlah hasil diskusi kelompokmu di depan kelas!
4. Catatlah hasil diskusi kelompok lain
5. Bandingkan hasil diskusi kelompok lain



## E. Tes Formatif



1. Sebutkan unsur-unsur penyusun (pembentuk) protein !

---

---

---

---

---

2. Sumber bahan makanan protein dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sebutkan 5 bahan makanan sumber protein hewani!

---

---

---

---

---

3. Sebutkan fungsi zat pembangun bagi tubuh !

---

---

---

---

---

4. Jelaskan efek kelebihan zat pembangun bagi tubuh!

---

---

---

---

---

5. Jelaskan perbedaan antara penyakit marasmus dan kwashiorkor !

---

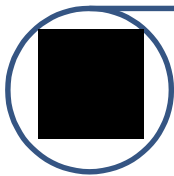
---

---

---

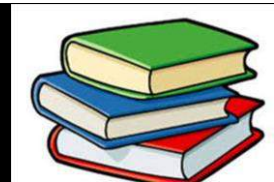
---

---



## Review

Setelah mempelajari bab zat pembangun, maka buatlah rangkuman dalam bentuk skema.



## F. Kunci Jawaban Test Formatif

1. Protein adalah sumber asam amino yang mengandung unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), dan Nitrogen (N)
2. Daging, ayam, ikan, telur dan susu
3. Fungsi protein bagi tubuh adalah sebagai berikut:
  - Untuk membangun sel-sel jaringan tubuh manusia.
  - Untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau aus
  - Menjaga keseimbangan asam basa pada cairan tubuh
  - Sebagai penghasil energi
  - Protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh.
  - Protein juga menggantikan jaringan tubuh yang telah rusak dan perlu dirombak kembali sehingga terbentuk jaringan yang baru.
  - Fungsi utama protein bagi tubuh ialah untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada.
  - Bahan pembentuk membran sel, dapat membentuk jaringan pengikat misalnya kolagen dan elastin, serta membentuk protein yang inert seperti rambut dan kuku.
  - Protein juga berfungsi sebagai enzim, sebagai plasma (albumin), membentuk antibodi, serta dapat berfungsi sebagai bagian dari sel yang bergerak (protein otot).
4. Efek kelebihan zat pembangun :
  - Mengganggu metabolisme protein
  - Ginjal terganggu tugasnya
  - Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga mengakibatkan osteoporosis
  - Kelebihan asupan protein akan meningkatkan kadar keasaman yang menyebabkan asidosis.

5. **Marasmus**, gangguan gizi karena kekurangan karbohidrat. Gejala yang timbul diantaranya muka seperti orangtua (berkerut), tidak terlihat lemak dan otot di bawah kulit (kelihatan tulang di bawah kulit), rambut mudah patah dan kemerahan, gangguan kulit, gangguan pencernaan (sering diare), pembesaran hati dan sebagainya sedangkan

**Kwashiorkor**, Kwashiorkor adalah gangguan gizi karena kekurangan protein biasa (KEP) sering disebut busung lapar. Gejala yang timbul diantaranya adalah tangan dan kaki bengkak, perut buncit, rambut rontok dan patah, gangguan kulit. Terdapat juga gangguan perubahan mental yang sangat mencolok.

## G. Lembar Kerja Peserta Didik

### Perbedaan Marasmus dan Kwashiorkor

- Bentuk lah kelompok diskusi sebanyak 3-4 orang
- Kemudian amati dan perhatikanlah gambar di bawah ini!
- Diskusikan bersama teman-teman dalam kelompokmu!
- Apa saja yang dapat kamu kemukakan dari gambar tersebut!

Sebutkan ciri-ciri penyakit tersebut dengan mengamati kedua gambar itu

- Buatlah laporan pengamatanmu menggunakan format di bawah ini
- Buat kesimpulan dari kegiatan ini !
- Presentasikanlah hasil diskusi kelompokmu di depan kelas!
- Catatlah hasil diskusi kelompok lain
- Bandingkan hasil diskusi kelompok lain





## Lembar Pengamatan

Hasil Diskusi Kelompok .....		Waktu : ..... menit
Nama Anggota		Hari/ Tanggal : .....
1		Nilai :
2		
3		
4		
No	Marasmus	Kwashiokor

Kesimpulan Hasil Diskusi



# PROTEIN



**OLEH : Atina Hidayah**

# PROTEIN SEBAGAI ZAT PEMBANGUN

- Fungsi Zat Pembangun :
  1. Sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia
  2. Untuk pertumbuhan menggantikan sel-sel tubuh yang rusak
  3. Mempertahankan fungsi organ tubuh



# PROTEIN

- Protein adalah sumber asam amino yang mengandung unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), dan Nitrogen (N)
- Protein merupakan suatu zat makanan yang amat penting bagi tubuh. Zat ini disamping berfungsi sebagai penghasil energi, dalam tubuh juga memiliki fungsi utama sebagai zat pembangun dan pengatur.

***Nilai energi Protein adalah 4 Kkal per gram  
(setiap 1 gram protein mengandung 4 kalori)***



Protein yang sanggup mendukung pertumbuhan badan dan pemeliharaan jaringan. Protein sempurna mengandung asam-asam amini lengkap baik jumlah maupun macamnya. Protein yang dibutuhkan anak-anak

- Kasein pada susu
- Albumin pada putih telur

Protein sederhana

Protein yang sanggup mendukung pemeliharaan jaringan, tetapi tidak mendukung pertumbuhan badan. Memelihara kesehatan orang dewasa, yaitu pemeliharaan jaringan yang rusak. Sumber dari bahan pangan nabati

- Legumin pada kacang-kacangan
- Gliadin pada gandum

Protein setengah sempurna

Protein yang sama sekali tidak sanggup menyokong pertumbuhan badan maupun pemeliharaan jaringan. Protein yang tidak mengandung atau sangat sedikit asam-asam amini esensial

- Zein pada jagung
- Protein nabati lainnya

Protein tidak sempurna /tidak lengkap

# JENIS PROTEIN

# FUNGSI PROTEIN

1. Untuk membangun sel-sel jaringan tubuh manusia.
2. Untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak atau aus (susut karena tergosok)
3. Menjaga keseimbangan asam basa pada cairan tubuh
4. Sebagai penghasil energi
5. Protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh..
6. Protein juga menggantikan jaringan tubuh yang telah rusak dan perlu dirombak kembali sehingga terbentuk jaringan yang baru.
7. Fungsi utama protein bagi tubuh ialah untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada.
8. Bahan pembentuk membran sel, dapat membentuk jaringan pengikat misalnya kolagen dan elastin, serta membentuk protein yang inert seperti rambut dan kuku.
9. Protein juga berfungsi sebagai enzim, sebagai plasma (albumin), membentuk antibodi, serta dapat berfungsi sebagai bagian dari sel yang bergerak (protein otot).

BAHAN  
MAKANAN  
SUMBER  
PROTEIN

```
graph TD; A[BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN] --> B[HEWANI]; A --> C[NABATI];
```

HEWANI

NABATI



## A large, circular platter filled with a variety of meats and seafood. In the center is a whole, raw chicken. To its right is a large fish, possibly a sea bream. Surrounding these are several sausages, some whole and some sliced. There are also several eggs, some whole and some cracked open. Other items include a piece of pork, a bowl of ground meat, and a small bowl of white sauce. The platter is arranged in a circular pattern, with the meats and seafood filling the space.





# PROTEIN NABATI





No	Jenis sumber protein	Kandungan per 100 gr
1	Susu sapi	3.20 gr
2	Gandum	16,9 gr
3	Ikan	20 s/d 35 gr
4	Beras	7,13 gr
5	Bayam	3,6 gr
6	Dada ayam	28 gr
7	Daging domba muda	30 gr
8	Kacang kedelai	36,49 gr
9	Susu kambing	3,5 gr
10	Kacang Hijau	3,04 gr
11	Almond	21,22 gr
12	Daging sapi	25 s/d 36 gr
13	Biji Bunga Matahari	20,78 gr
14	Kacang polong	25 gr
15	Tuna	29 gr
16	Telur	12,6 gr
17	Keju	21 gr
18	Kentang	2 gr
19	Brokoli	2,82 gr

**Tulislah dalam  
bukumu dengan  
pembagian protein  
hewani dan nabati !**



# EFEK KEKURANGAN PROTEIN

- **Marasmus, gangguan gizi karena kekurangan karbohidrat.**

Gejala yang timbul diantaranya muka seperti orangtua (berkerut), tidak terlihat lemak dan otot di bawah kulit (kelihatan tulang di bawah kulit), rambut mudah patah dan kemerahan, gangguan kulit, gangguan pencernaan (sering diare), pembesaran hati dan sebagainya sedangkan

- **Kwashiorkor, Kwashiorkor adalah gangguan gizi karena**

kekurangan protein biasa (KEP) sering disebut busung lapar. Gejala yang timbul diantaranya adalah tangan dan kaki bengkak, perut buncit, rambut rontok dan patah, gangguan kulit. Terdapat juga gangguan perubahan mental yang sangat mencolok.



Normal



Kwashiorkor



Sumber :

- [www.blatner.com](http://www.blatner.com)
- [www.topmedicaljournal.com](http://www.topmedicaljournal.com)

**Gambar 12 - Penderita Kwashiorkor**



**Marasmus**



**Kwashiorkor**

# KELEBIHAN PROTEIN

1. Mengganggu metabolisme protein
2. Ginjal terganggu tugasnya
3. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga mengakibatkan osteoporosis
4. Kelebihan asupan protein akan meningkatkan kadar keasaman yang menyebabkan asidosis





Normal



Osteoporosis





Setelah kamu mempelajari **bahan makanan** sumber protein. Untuk mengetahui pengetahuanmu, amati dan perhatikan gambar hidangan lalu isilah apa nama hidangan tersebut dan beri tanda cek list (✓) hidangan tersebut tergolong protein hewani/nabati

Gambar	Nama Hidangan	Protein Hewani	Protein Nabati
 <a href="http://koleksifotofoto.com">koleksifotofoto.com</a>			
 <a href="http://www.promojateng-pemprovjateng.com">www.promojateng-pemprovjateng.com</a>			
 <a href="http://www.bolaria.net">www.bolaria.net</a>			
 <a href="http://en.wikipedia.org">en.wikipedia.org</a>			
 <a href="http://www.bubblews.com">www.bubblews.com</a>			
 <a href="http://www.sajiansedap.com">www.sajiansedap.com</a>			

# TUGAS INDIVIDU

1. Jelaskan yang dimaksud dengan kwashiorkor?
2. Jelaskan yang dimaksud dengan marasmus?  
Bagaimana perbedaannya?
3. Apa akibat dari kelebihan protein?
4. Apa kelebihan dari kekurangan protein?





# TUGAS

- Sebutkan unsur-unsur penyusun (pembentuk) protein !
- Sumber bahan makanan protein dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sebutkan 5 bahan makanan sumber protein hewani!
- Sebutkan fungsi zat pembangun bagi tubuh !
- Jelaskan efek kelebihan zat pembangun bagi tubuh!
- Jelaskan perbedaan antara penyakit marasmus dan kwashiorkor !

**SELAMAT BEKERJA**



**Tugas Individu**  
**Mata pelajaran : Ilmu Gizi (Protein)**  
**Kelas X Jasa Boga**

1. Jelaskan yang dimaksud dengan kwashiorkor?
2. Jelaskan yang dimaksud dengan marasmus? Bagaimana perbedaannya?
3. Apa akibat dari kelebihan protein?
4. Apa akibat dari kekurangan protein?

Kunci Jawaban :

1. Marasmus, gangguan gizi karena kekurangan karbohidrat. Gejala yang timbul diantaranya muka seperti orangtua (berkerut), tidak terlihat lemak dan otot di bawah kulit (kelihatan tulang di bawah kulit), rambut mudah patah dan kemerahan, gangguan kulit, gangguan pencernaan (sering diare), pembesaran hati dan sebagainya sedangkan
2. Kwashiorkor, Kwashiorkor adalah gangguan gizi karena kekurangan protein biasa (KEP) sering disebut busung lapar. Gejala yang timbul diantaranya adalah tangan dan kaki bengkak, perut buncit, rambut rontok dan patah, gangguan kulit. Terdapat juga gangguan perubahan mental yang sangat mencolok.
3. Efek kelebihan protein :
  - a. Mengganggu metabolisme protein
  - b. Ginjal terganggu tugasnya
  - c. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga mengakibatkan osteoporosis
  - d. Kelebihan asupan protein akan meningkatkan kadar keasaman yang menyebabkan asidosis
4. Efek kekurangan protein :
  - a. Terjadi penimbunan lemak yang berlebihan di hati sehingga lama-kelamaan hati bias menjadi keras
  - b. Mengganggu pertumbuhan badan, system kekebalan dan mengurangi kemampuan sel untuk memperbaiki jaringan yang rusak
  - c. Mengganggu produksi enzim dan hormone
  - d. Terjangkitnya penyakit busung lapar atau kwashiorkor
  - e. Rambut akan rontok, karena hampir 100% rambut terdiri dari protein keratin

**DAFTAR NILAI**

**X JASA BOGA A**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tugas Individu (Protein)</b>	<b>Tugas Kelompok (Protein)</b>
1	Aditya Purwaning R	-	90
2	Amalia Azizah	50	80
3	Ananda Sholiha A	100	85
4	Asyifa' Jauhara	50	80
5	Chesa Anandya R	50	80
6	Dian Octavia P	95	80
7	Diana An Anafi N	100	90
8	Dina Gustina	95	90
9	Dwi Intan Sari	50	80
10	Erzal Asdi Yuli A	50	80
11	Firda Cahya K	100	90
12	Fitriana Eka S	100	85
13	Hesti Wandaansari	100	85
14	Ika Wijayanti	100	90
15	Inzia Kayifah	50	80
16	Jayakusuma Jatmiko	-	85
17	Lina Uswatun K	100	85
18	Maya Rachmawati	100	85
19	Meliana Nur K	100	90
20	Mufida Nur I	50	85
21	Mugiyanti	-	85
22	Nino Warta P	50	80
23	Nisvia Muzaizana	95	80
24	Novita Anggraini D	100	90
25	Nurma Setyaningrum	100	90
26	Nurul Hidayah	-	85
27	Puan Marlina	100	90
28	Riswanda Amalia	100	80
29	Rita Istiningsih	50	80
30	Rizka Karlina	50	85
31	Rizky Pratama	100	85
32	Salsabila	100	80
33	Sekar Nurmala Intan R	-	90
34	Sih Miati	100	85
35	Syifanuraini H	50	85

**Mata pelajaran : ILMU GIZI**  
**Materi : Karbohidrat, protein, lemak dan vitamin**  
**Hari/ tanggal : Senin, 7 September 2015**  
**Kelas : X Jasa Boga B**  
**Ulangan (Close Book)**

**A. PILIHAN GANDA (20 point)**

1. Kentang adalah salah satu makanan pengganti nasi yang mengandung banyak?  
**a. Karbohidrat**  
b. Protein  
c. Lemak  
d. Vitamin
2. 1 gram lemak menghasilkan energi sebesar.... kalori  
a. 10  
b. 8,3  
**c. 9,3**  
d. 9,6
3. Margarine adalah sumber lemak yang berasal dari....  
a. Lemak hewani  
**b. Lemak nabati**  
c. Lemak susu  
d. Cream
4. Meningkatkan kolesterol dalam darah **terutama meningkatkan LDL** adalah efek dari konsumsi jenis lemak?  
a. *Polyunsaturated Fat*  
**b. *Saturated Fat* atau Lemak Jenuh**  
c. *Monounsaturated Fat*  
d. *Trans fatty acids* atau asam lemak trans
5. Suatu molekul organik yang sangat diperlukan tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal, serta tidak dapat dihasilkan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang cukup, oleh karena itu harus diperoleh dari bahan pangan yang dikonsumsi.  
Adalah pengertian dari.....  
a. Protein  
b. Lemak  
c. Karbohidrat  
**d. Vitamin**

## B. Essay

1. Apa saja fungsi karbohidrat bagi tubuh! Jelaskan! **(10 point)**

Jawaban

Fungsi :

- Sebagai salah satu sumber utama energi
- Cadangan tenaga bagi tubuh
- Memberi rasa kenyang

2. Sebutkan 5 contoh bahan makanan yang mengandung Karbohidrat! **(5 Point)**

Jawaban :

Padi-padian : beras, jagung, gandum

Umbi-umbian : singkong, ubi jalar, kentang

3. Sebutkan 2 jenis vitamin dan vitamin apa saja yang termasuk kedalamnya! **(10 Point)**

Jawaban :

Vitamin larut dalam lemak : Vitamin A, D, E, K

Vitamin larut dalam air : Vitamin B dan C

4. Sumber bahan makanan protein dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sebutkan 5 bahan makanan sumber protein hewani! **(5 point)**

Jawaban :

Daging, ayam, ikan, telur dan susu

5. Jika Andi adalah seorang anak laki-laki yang memiliki berat badan (BB) 85 kg dan tinggi badan (TB) 170. Maka hitunglah berat ideal Andi dan termasuk dalam kategori apakah Andi? **(15 point)**

Jawaban :

Berat ideal Andi 63 kg

Masuk dalam kategori obesitas karena mengalami kelebihan berat badan lebih dari 20% BB idealnya (lebih 22 kg)

6. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh! **( 10 point )**

Jawaban :

Sumber energi, alat angkut vitamin larut lemak, penghemat protein, sebagai pelumas, memelihara suhu tubuh, pelindung organ tubuh.

7. Apa yang terjadi apabila tubuh kita kelebihan lemak dalam tubuh!  
**(10 point)**

Jawaban :

Mengakibatkan kegemukan/obesitas

Kegemukan menimbulkan penyakit kronis seperti jantung, diabetes mellitus dan peningkatan kadar kolesterol

8. Jelaskan fungsi vitamin sebagai zat pengatur ! **(15 point)**

Jawaban :

proses metabolisme di dalam tubuh perlu pengaturan agar terjadi keseimbangan. Untuk itu diperlukan sejumlah zat gizi untuk mengatur berlangsungnya metabolisme di dalam tubuh. Tubuh perlu keseimbangan, untuk itu proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh perlu di atur dengan baik. Zat gizi yang berfungsi untuk mengatur proses metabolisme di dalam tubuh adalah **mineral, vitamin, air dan protein**. Namun yang memiliki fungsi utama sebagai zat pengatur adalah **mineral dan vitamin**.

**Mata pelajaran : ILMU GIZI**  
**Materi : Karbohidrat, protein, lemak dan vitamin**  
**Hari/ tanggal : Senin, 7 September 2015**  
**Kelas : X Jasa Boga B**  
**Ulangan (Close Book)**

**A. PILIHAN GANDA**

1. Kentang adalah salah satu makanan pengganti nasi yang mengandung banyak?
  - a. Karbohidrat
  - b. Protein
  - c. Lemak
  - d. Vitamin
2. 1 gram lemak menghasilkan energi sebesar.... kalori
  - a. 10
  - b. 8,3
  - c. 9,3
  - d. 9,6
3. Margarine adalah sumber lemak yang berasal dari....
  - a. Lemak hewani
  - b. Lemak nabati
  - c. Lemak susu
  - d. Cream
4. Meningkatkan kolesterol dalam darah **terutama meningkatkan LDL** adalah efek dari konsumsi jenis lemak?
  - a. *Polyunsaturated Fat*
  - b. *Saturated Fat* atau Lemak Jenuh
  - c. *Monounsaturated Fat*
  - d. *Trans fatty acids* atau asam lemak trans
5. Suatu molekul organik yang sangat diperlukan tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal, serta tidak dapat dihasilkan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang cukup, oleh karena itu harus diperoleh dari bahan pangan yang dikonsumsi.  
Adalah pengertian dari.....
  - a. Protein
  - b. Lemak
  - c. Karbohidrat
  - d. Vitamin

**B. Essay**

1. Apa saja fungsi karbohidrat bagi tubuh! Jelaskan!
2. Sebutkan 5 contoh bahan makanan yang mengandung Karbohidrat!
3. Sebutkan 2 jenis vitamin dan vitamin apa saja yang termasuk kedalamnya!
4. Sumber bahan makanan protein dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sebutkan 5 bahan makanan sumber protein hewani!
5. Jika Andi adalah seorang anak laki-laki yang memiliki berat badan (BB) 85 kg dan tinggi badan (TB) 170. Maka hitunglah berat ideal Andi dan termasuk dalam kategori apakah Andi?
6. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh!
7. Apa yang terjadi apabila tubuh kita kelebihan lemak dalam tubuh!
8. Jelaskan fungsi vitamin sebagai zat pengatur !

**DAFTAR NILAI**  
**X JASA BOGA B**  
**MATA PELAJARAN ILMU GIZI**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>NILAI ULANGAN</b>
1	AGMEL RATINDRA HAYA	83
2	ANITA PUTRI KUMALA SARI	84
3	ANNA DYAH SEKARAYU TINARETES	85
4	ANNISA NUR PRATIWI	73
5	ARUM SARI	83
6	ARYO DIMAS ANUGRAH ESA	88
7	AYU NURAIDA	80
8	AYU RAHMA WATI	83
9	AYUK PERMATASARI	80
10	DESI RIANITA	86
11	DIAH AYU KURNIAWATI	95
12	DILA NURHANA MULYANTIKA	100
13	EVI SUSILAWATI	98
14	FAJAR EGATAMA	76
15	GEMMA RAHIMA	-
16	HENI AMBARWATI	88
17	KRISTI LIA ROMADHONI	95
18	LIKE ERMAWATI	87
19	NADIAN PERWITASARI	86
20	NURMIA ISNANIWATI	80
21	PUTU OCTAVIA LIVANA ARDIKA	90
22	QONI NURIYANI	90
23	RADHIYA FITRIAVILIA	91
24	RANNY NURCAHAYANI	82
25	RASYA NI'MA ATHYA	85
26	RIKA ANDRIYANI	80
27	RINA SUSANTI	89
28	RIZKY AL HAFID	71
29	RIZKY DONI SOBARI	88
30	ROFI'AH	75
31	ROHANA MUSTIKA WARIH	64
32	SUCI INDAH SARI	82
33	TRI WULANDHARI	74
34	UMI PUSPITARINI	97
35	UTARI ENGGAL WATI	72



Mata pelajaran : ILMU GIZI  
Materi : Karbohidrat, protein, lemak dan vitamin  
Hari/ tanggal : Senin, 7 September 2015  
Kelas : X Jasa Boga B  
Ulangan (Close Book)

Nama : Dila Nurhana Mulganti  
No Abs. : 12

**A. PILIHAN GANDA (20 point)**

1. Kentang adalah salah satu makanan pengganti nasi yang mengandung banyak?  
☒ a. Karbohidrat  
☐ b. Protein  
☐ c. Lemak  
☐ d. Vitamin
2. 1 gram lemak menghasilkan energi sebesar.... kalori  
☐ a. 10  
☒ b. 8,3  
☒ c. 9,3  
☐ d. 9,6
3. Margarine adalah sumber lemak yang berasal dari....  
☐ a. Lemak hewani  
☒ b. Lemak nabati  
☐ c. Lemak susu 20  
☐ d. Cream
4. Meningkatkan kolesterol dalam darah terutama meningkatkan LDL adalah efek dari konsumsi jenis lemak?  
☐ a. Polyunsaturated Fat  
☒ b. Saturated Fat atau Lemak Jenuh  
☐ c. Monounsaturated Fat  
☐ d. Trans fatty acids atau asam lemak trans
5. Suatu molekul organik yang sangat diperlukan tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal, serta tidak dapat dihasilkan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang cukup, oleh karena itu harus diperoleh dari bahan pangan yang dikonsumsi.  
☒ a. Adalah pengertian dari.....  
☐ a. Protein  
☐ b. Lemak  
☐ c. Karbohidrat  
☒ d. Vitamin

**B. Essay**

1. Apa saja fungsi karbohidrat bagi tubuh! Jelaskan!
2. Sebutkan 5 contoh bahan makanan yang mengandung Karbohidrat!
3. Sebutkan 2 jenis vitamin dan vitamin apa saja yang termasuk kedalamnya!
4. Sumber bahan makanan protein dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sebutkan 5 bahan makanan sumber protein hewani!
5. Jika Andi adalah seorang anak laki-laki yang memiliki berat badan (BB) 85 kg dan tinggi badan (TB) 170. Maka hitunglah berat ideal Andi dan termasuk dalam kategori apakah Andi?
6. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh!
7. Apa yang terjadi apabila tubuh kita kelebihan lemak dalam tubuh!
8. Jelaskan fungsi vitamin sebagai zat pengatur !

JAWABAN !!!

- ① - Untuk Cadangan energi dalam tubuh.  
- Menambah energi dalam tubuh  
- Untuk Memberi rasa kenyang.  
- Untuk Tenaga dalam tubuh.



- ② • Kentang • nasi • Sagu.  
• Jagung • beras merah 5

- ③ - Vitamin larut dalam lemak → A, D, E, K  
- Vitamin larut dalam Air → B, C 6

④ Protein Hewani

- Daging
- Telur
- Ikan 5
- Susu
- Sefood.

⑤  $(TB - 100) \times 90\% = 170 - 100 \times 90\%$   
 $= \frac{70 \times 90}{100}$  (berat badan Andi 85 kg. Ia termasuk  
 $= 63 \text{ kg}$  15 kategori ~~gemuk~~ karena berlebihan 22 kg)  
Obesitas

⑥ Fungsi Lemak dalam tubuh :

- Sebagai pelumas ✓
- Sumber energi ✓ 6
- Pengatur suhu tubuh ✓
- Cadangan di dalam tubuh.

⑦ Akan menyebabkan kolesterol dan bisa menyebabkan Kecederaan / Diabetes. Obesitas 6

⑧ Vitamin adalah zat yang sangat diperlukan tubuh untuk metabolisme dan pertumbuhan yang normal, dan untuk mengatur metabolisme dalam tubuh. 15



Nama : Anna Dyah Sekarayu  
No. abs. : 03.

Mata pelajaran : ILMU GIZI  
Materi : Karbohidrat, protein, lemak dan vitamin  
Hari/ tanggal : Senin, 7 September 2015  
Kelas : X Jasa Boga B  
Ulangan (Close Book)

**A. PILIHAN GANDA (20 point)**

1. Kentang adalah salah satu makanan pengganti nasi yang mengandung banyak?  
☒ a. Karbohidrat  
b. Protein  
c. Lemak  
d. Vitamin
2. 1 gram lemak menghasilkan energi sebesar.... kalori  
a. 10  
b. 8,3  
☒ c. 9,3  
d. 9,6
3. Margarine adalah sumber lemak yang berasal dari....  
a. Lemak hewani  
☒ b. Lemak nabati  
c. Lemak susu 90  
d. Cream
4. Meningkatkan kolesterol dalam darah terutama meningkatkan LDL adalah efek dari konsumsi jenis lemak?  
a. Polyunsaturated Fat  
☒ b. Saturated Fat atau Lemak Jenuh  
c. Monounsaturated Fat  
d. Trans fatty acids atau asam lemak trans
5. Suatu molekul organik yang sangat diperlukan tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal, serta tidak dapat dihasilkan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang cukup, oleh karena itu harus diperoleh dari bahan pangan yang dikonsumsi.  
Adalah pengertian dari.....  
a. Protein  
b. Lemak  
c. Karbohidrat  
☒ d. Vitamin

**B. Essay**

1. Apa saja fungsi karbohidrat bagi tubuh! Jelaskan!
2. Sebutkan 5 contoh bahan makanan yang mengandung Karbohidrat!
3. Sebutkan 2 jenis vitamin dan vitamin apa saja yang termasuk kedalamnya!
4. Sumber bahan makanan protein dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sebutkan 5 bahan makanan sumber protein hewani!
5. Jika Andi adalah seorang anak laki-laki yang memiliki berat badan (BB) 85 kg dan tinggi badan (TB) 170. Maka hitunglah berat ideal Andi dan termasuk dalam kategori apakah Andi?
6. Sebutkan fungsi lemak bagi tubuh!
7. Apa yang terjadi apabila tubuh kita kelebihan lemak dalam tubuh!
8. Jelaskan fungsi vitamin sebagai zat pengatur !



## Essay

1. Fungsi karbohidrat bagi tubuh:
- a). Cadangan energi bagi tubuh sehingga bila kebutuhan karbohidrat dalam tubuh terukupi maka meski banyak aktivitas masih ada energi.
  - b). Memberi rasa kenyang yang lama dibandingkan sumber gizi yang lain.
  - c). Sumber tenaga bagi tubuh yang sangat berfungsi untuk mempertahankan tenaga dalam tubuh.

2. • Padi  
• Gandum.  
• Kentang.  
• Sagu.  
• Singkong

3. a). Vitamin larut dalam lemak : yaitu Vitamin A, D, E, dan K.  
b). Vitamin larut dalam air : yaitu Vitamin B dan C.

4. Sumber protein hewani :

- Daging.
- Susu murni.
- Telur.
- Unggas.
- Ikan.

5. Fungsi lemak bagi tubuh :

- Sebagai pelumas
- Pelindung organ tubuh.
- Sumber tenaga
- menjaga suhu tubuh.

7. Mengakibatkan penyakit jantung, Diabetes Mellitus, stroke, dan Obesitas

8. Vitamin sebagai zat pengatur karena vitamin dalam tubuh memiliki peranan untuk mengatur fungsi organ dalam tubuh agar berjalan dengan baik.

5. TB = 170  
BB = 85 kg.

• Berat Badan Ideal  
 $= (170 - 100) \times 90\%$

$= 70 \times \frac{90}{100}$

$= \frac{630}{10}$

$= 63 \text{ kg.}$

• Termasuk kategori

$85 \text{ kg} - 63 \text{ kg}$

$= 22$   
• kategori Obesitas

## SILABUS

Satuan Pendidikan : SMK  
Paket Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : Pengolahan Dan Penyajian Makanan Indonesia  
Kelas/ Semester : XI/1 dan 2  
Kompetensi Inti :

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Mengembangkan perilaku ( jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif ) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

KI3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

KI 4 : Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
------------------	--------------	--------------	-----------	---------------	----------------

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 . Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salad Indonesia</li> <li>Pembuatan salad Indonesia</li> </ul>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati foto/film/gambar/atau membaca tentang macam – macam salad Indonesia</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian salad, jenis-jenis, saus, bahan dan alat yang digunakan, cara pembuatan, kriteria hasil dan penyimpanan salad Indonesia serta apakah ada perbedaan dari masing – masing saus dan salad Indonesia tersebut</li> </ul> <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok dengan menggunakan berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang diajukan</li> <li>Melakukan praktik membuat salad Indonesia dan mencatat temuan saat praktik dilakukan sebagai sumber data untuk menjawab</li> </ul>	<p><b>Observasi</b> pengamatan sikap selama pembelajaran berlangsung</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b> Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b> Catatan-perkembangan pengetahuan, keterampilan selama pembelajaran</p>	3 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>foto/film/gambar</li> <li>Bahan praktik</li> <li>Alat praktik</li> <li>Buku referensi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1. Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung awab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari – hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>		<p>pertanyaan</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan praktik tentang salad</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan praktik membuat salad Indonesia</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi kelompok dan praktik pengolahan salad Indonesia</li> <li>Mempresentasikan hasil praktik pembuatan salad Indonesia</li> </ul>	<p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>membuat salad Indonesia</p>		
3.1. Mendeskripsikan salad Indonesia					
4.1. Membuat Salad Indonesia					
1.1 . Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha		Mengamati	<b>Observasi</b>	3 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>foto/film/gambar</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.2. Menjelaskan pengertian, jenis, karakteristik sup Indonesia</p> <p>4.2. Membuat sup Indonesia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sup Indonesia</li> <li>Pembuatan Sup Indonesia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati foto/film/gambar/atau membaca tentang sup Indonesia</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian sup, jenis-jenis, bahan dan alat yang digunakan, cara pembuatan, kriteria hasil dan penyimpanan sup Indonesia serta apakah ada perbedaan dari masing – masing sup Indonesia dan continental</li> </ul> <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok dengan menggunakan berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang diajukan</li> <li>Melakukan praktik membuat sup Indonesia dan mencatat temuan saat praktik dilakukan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan</li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan praktik membuat sup</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan praktik membuat sup Indonesia</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi kelompok dan praktik pengolahan sup Indonesia</li> <li>Mempresentasikan hasil praktik pembuatan sup Indonesia</li> </ul>	<p>pengamatan sikap selama pembelajaran berlangsung</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b> Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b> Catatan-perkembangan pengetahuan, keterampilan selama pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b> membuat sup Indonesia</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahan praktik</li> <li>Alat praktik</li> <li>Buku referensi</li> </ul>
1.1 . Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha		Mengamati	<b>Observasi</b>	3 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>foto/film/gambar</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.3. Menjelaskan pengertian, jenis, karakteristik soto Indonesia</p> <p>4.3. Membuat soto Indonesia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soto Indonesia</li> <li>Pembuatan soto Indonesia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati foto/film/gambar/atau membaca tentang Soto Indonesia</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian soto, jenis-jenis, bahan dan alat yang digunakan, cara pembuatan, kriteria hasil dan penyimpanan soto Indonesia serta apakah ada perbedaan dari masing – masing soto Indonesia dan sup continental</li> </ul> <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok dengan menggunakan berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang diajukan</li> <li>Melakukan praktik membuat soto Indonesia dan mencatat temuan saat praktik dilakukan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan</li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan praktik membuat soto</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan praktik membuat soto Indonesia</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi kelompok dan praktik pengolahan soto Indonesia</li> <li>Mempresentasikan hasil praktik pembuatan soto Indonesia</li> </ul>	<p>pengamatan sikap selama pembelajaran berlangsung</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b> Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b> Catatan-perkembangan pengetahuan, keterampilan selama pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b> membuat soto Indonesia</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahan praktik</li> <li>Alat praktik</li> <li>Buku referensi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 . Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>hidangan dari nasi</li> <li>Pembuatan hidangan dari nasi</li> </ul>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati foto/film/gambar/atau membaca tentang hidangan dari nasi</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian , jenis-jenis, bahan dan alat yang digunakan, cara pembuatan, kriteria hasil dan penyimpanan hidangan dari nasi</li> <li>serta apakah ada perbedaan hidangan nasi di berbagai wilayah Indonesia</li> </ul> <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok dengan menggunakan berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang diajukan</li> <li>Melakukan praktik membuat hidangan dari nasi dan mencatat temuan saat praktik dilakukan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan</li> <li>Kerja kelompok untuk membedakan hidangan dari nasi</li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan praktik membuat hidangan dari nasi</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan praktik membuat hidangan dari nasi</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi kelompok dan praktik membuat hidangan dari nasi</li> </ul>	<p><b>Observasi</b> pengamatan sikap selama pembelajaran berlangsung</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b> Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b> Catatan-perkembangan pengetahuan, keterampilan selama pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b> membuat hidangan dari nasi</p>	3 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>foto/film/gambar</li> <li>Bahan praktik</li> <li>Alat praktik</li> <li>Buku referensi</li> </ul>
2.1. Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia					
2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional					
2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari – hari sebagai wujud implementasi sikap kerja					
3.4. Membedakan hidangan dari nasi					

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
4.4 Membuat hidangan dari nasi		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil praktik membuat hidangan dari nasi</li> </ul>			
<p>1.1 . Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari – hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hidangan dari mie</li> <li>Pembuatan hidangan dari mie</li> </ul>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati foto/film/gambar/atau membaca tentang hidangan dari mie</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian , jenis-jenis, bahan dan alat yang digunakan, cara pembuatan, kriteria hasil dan penyimpanan hidangan dari mie serta apakah ada perbedaan hidangan mie di berbagai wilayah Indonesia</li> </ul> <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok dengan menggunakan berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang diajukan</li> <li>Melakukan praktik membuat hidangan dari mie i dan mencatat temuan saat praktik dilakukan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan</li> </ul> <p>Mengasosiasi</p> <p>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan praktik membuat hidangan dari mie</p> <p>Menyimpulkan data hasil diskusi dan praktik membuat hidangan dari mie</p> <p>Mengkomunikasikan</p>	<p><b>Observasi</b> pengamatan sikap selama pembelajaran berlangsung</p> <p><b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b> Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b> Catatan-perkembangan pengetahuan, keterampilan selama pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b> membuat hidangan dari mie</p>	3 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>foto/film/gambar</li> <li>Bahan praktik</li> <li>Alat praktik</li> <li>Buku referensi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.5. Mendeskripsikan hidangan dari mie		<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi kelompok dan praktik membuat hidangan dari mie</li> <li>Mempresentasikan hasil praktik membuat hidangan dari mie</li> </ul>			
4.5 Membuat hidangan mie					

**SEMESTER SATU / DUA**  
**: Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia**

**MATA PELAJARAN  
KELAS/KOMPETENSI KEAHLIAN**

**DAFTAR HADIR PERTEMUAN KE :**

Si-Invarianti Spd

NIP. 19611216 198803 2 001



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMKN 1 Kalasan  
Kelas / Semester : XI/1  
Mata Pelajaran : Pengolahan Dan Penyajian Makanan  
Indonesia  
Materi Pokok : Pengolahan Hidangan Nasi dan Mie  
Alokasi Waktu : 6 x 45 menit

A	Kompetensi Inti
	<div>1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</div> <div>2. Mengembangkan perilaku ( jujur,disiplin,tanggung jawab,peduli, santun,ramah lingkungan,gotong royong,kerjasama, cinta damai,responsif dan proaktif ) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia</div> <div>3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual,dan procedural dalam pengetahuan, teknologi,seni,budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan,kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah</div> <div>4. Mengolah,menyaji,dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung</div>
B	Kompetensi Dasar dan Indikator
	<div><b>KD KI – 1 (Sikap Spiritual)</b></div> <div>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbakaiterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakanpengamalan menurut agama yang dianutnya.</div> <div><b>Indikator:</b></div> <div>1.1.1 Dapat <i>mensyukuri</i> karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbakaiterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakanpengamalan menurut agama yang dianutnya.</div> <div><b>KD KI – 2 (Sikap Sosial)</b></div>

	<p>2.1 Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur,disiplin,tanggung jawab, peduli,santun, ramah lingkungan, gotong royong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari –hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p><b>Indikator:</b></p> <p>2.1.1 Dapat memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2.1 Dapat menunjukkan perilaku ilmiah (jujur,disiplin,tanggung jawab, peduli,santun, ramah lingkungan, gotongroyong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional.</p> <p>2.3.1 Dapat menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari –hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p><b>KD KI – 3 (Pengetahuan)</b></p> <p>3.4 Membedakan hidangan dari nasi</p> <p><b>Indikator:</b></p> <p>3.4.1 Dapat mendeskripsikan pengertian dari nasi dan mie</p> <p>3.4.2 Dapat mengidentifikasi jenis-jenis nasi dan olahan nasi dan mie yang ada di Indonesia.</p> <p>3.4.3 Dapat menyebutkan bahan-bahan yang digunakan untuk hidangan nasi dan mie.</p> <p>3.4.4 Dapat menyesuaikan teknik pengolahan dengan jenis olahan nasi dan mie dan menyebutkan alat-alat yang digunakan.</p> <p>3.4.5 Dapat menilai kriteria hasil olahan nasi dan mie yang baik.</p> <p>3.4.6 Dapat mengidentifikasi penyajian olahan nasi dan mie yang tepat.</p> <p><b>KD KI – 4 (Keterampilan)</b></p> <p>4.1 Membuat hidangan dari nasi dan mie</p>
C.	Tujuan Pembelajaran
	<p>1. Siswa dapat menganalisis pengertian umum dari nasi dan mie</p> <p>2. Siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis nasi dan mie dan olahannya yang ada di Indonesia.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat menyebutkan bahan-bahan yang digunakan untuk hidangan nasi dan mie.</li> <li>Siswa dapat menyesuaikan teknik pengolahan dengan jenis olahan nasi dan mie menyebutkan alat-alat yang digunakan.</li> <li>Siswa dapat menilai kriteria hasil olahan nasi dan mie yang baik.</li> <li>Siswa dapat mengidentifikasi penyajian olahan nasi dan mie yang tepat.</li> <li>Siswa dapat membuat hidangan dari nasi dan mie</li> </ol>
D	Materi Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Deskripsi nasi dan mie</li> <li>Jenis-jenis nasi dan mie dan olahannya di Indonesia</li> <li>Bahan untuk hidangan nasi dan mie</li> <li>Teknik pengolahan nasi dan mie</li> <li>Alat untuk mengolah hidangan nasi dan mie</li> <li>Penyajian hidangan nasi dan mie</li> <li>Cara membuat hidangan nasi dan mie</li> </ol>
E.	Metode Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pendekatan <i>Scientific</i> (Ilmiah)</li> <li>Model :</li> <li>Metode: Diskusi, inquiri, penugasan, presentasi, ceramah.</li> </ol>
F	Media, Alat dan Sumber Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Media : Modul, buku dan internet</li> <li>Alat/Bahan : Laptop, LCD Proyektor</li> <li>SumberBelajar : <ol style="list-style-type: none"> <li>Modul : Pengolahan Makanan Indonesia</li> </ol> </li> </ol>

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke-1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama.</li> <li>Menyanyikan lagu Indonesia Raya.</li> <li>Mengecek kehadiran siswa.</li> <li>Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin di sampaikan?</li> </ol>	15 menit



	<p>5. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.</p> <p>6. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran</p> <p>7. Peserta didik membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang</p>	
Inti	<p><b>Menyampaikan ringkasan materi tentang nasi</b></p> <p><b>Mengamati :</b></p> <p>1. Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang hidangan nasi</p> <p><b>Menanya :</b></p> <p>2. Mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis hidangan nasi, bahan-bahan yang digunakan dalam suatu hidangan nasi, teknik olah dan bagaimana penyajian hidangan nasi tersebut.</p> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <p>1. Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan jenis-jenis olahan nasi dan karakteristiknya di Indonesia</p> <p>2. Kerja kelompok untuk menentukan alat pengolahan dan penyajian.</p> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <p>3. Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok</p> <p>4. Menyimpulkan hasil analisis data</p> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <p>5. Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas</p> <p>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas</p>	105 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan</p> <p>3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut</p>	15 menit

	<p>pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru.</p> <p>6. Menyanjikan lagu daerah</p> <p>7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.</p>	
--	--	--

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke-2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>1. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama.</p> <p>2. Menyanyikan lagu Indonesia Raya.</p> <p>3. Mengecek kehadiran siswa.</p> <p>4. Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin di sampaikan?</p> <p>5. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.</p> <p>6. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran</p> <p>Peserta didik membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang</p>	15 menit
Inti	<p><b>Menyampaikan ringkasan materi tentang mie</b></p> <p><b>Mengamati :</b></p> <p>6. Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang hidangan mie</p> <p><b>Menanya :</b></p> <p>7. Mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis hidangan mie, bahan-bahan yang digunakan dalam suatu hidangan mie, teknik olah dan bagaimana penyajian hidangan mie tersebut.</p> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <p>3. Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan jenis-jenis olahan mie dan karakteristiknya di Indonesia</p> <p>4. Kerja kelompok untuk menentukan alat</p>	105 menit

	<p>pengolahan dan penyajian.</p> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <p>8. Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok</p> <p>9. Menyimpulkan hasil analisis data</p> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <p>10.Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas</p> <p>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas</p>	
Kegiatan Penutup	<p>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan</p> <p>3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru.</p> <p>6. Menyanyikan lagu daerah</p> <p>7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.</p>	15 menit

H. Penilaian
<p>1. Jenis/ Teknik Penilaian</p> <p>a. Penilaian Pengetahuan: Tes Tulis</p> <p>b. Penilaian Keterampilan: Tes Praktik</p> <p>c. Penilaian Sikap : Observasi</p> <p>2. Bentuk Instrumen dan Instrumen</p> <p>a. Bentuk Instrumen: Tes Tulis (Uraian)</p> <p><b>Instrumen:</b></p> <p>Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!</p>

- 1) Sebutkan jenis-jenis hidangan nasi dan karakteristiknya!
- 2) Sebutkan jenis-jenis hidangan mie dan karakteristiknya!
- 3) Jelaskan bahan-bahan yang menjadi bahan utama dari suatu hidangan nasi dan mie!
- 4) Jelaskan teknik olah 2 jenis hidangan nasi yang berbeda!
- 5) Jelaskan teknik olah 2 jenis hidangan mie yang berbeda!

b. Bentuk Instrumen: Tes Praktik

**Instrumen:**

Kerjakan soal dibawah ini dengan benar!

- 1) Buatlah buku resep yang berisikan 10 hidangan nasi dan 10 hidangan mie, disertai :
  - a. Foto
  - b. Porsi
  - c. Penyajian

**Rubrik Penilaian**

- 1) Tes Tulis Uraian (Pengetahuan)
  - Soal nomor 1 dijawab benar skor maksimal 20
  - Soal nomor 2 dijawab benar skor maksimal 20
  - Soal nomor 3 dijawab lengkap skor maksimal 20
  - Soal nomor 4 dijawab lengkap skor maksimal 20
  - Soal nomor 5 dijawab lengkap skor maksimal 20

**a. Pedoman Penskoran (Keterampilan)**

NO.	ASPEK ETIKA PROFESI	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Tanggung jawab	Kurang bertanggung jawab	10
		Cukup bertanggung jawab	20
		Bertanggung jawab	30
		Sangat bertanggung jawab	40
2.	Integritas	Kurang berintegritas	10
		Cukup berintegritas	20
		Berintegritas	30
		Sangat berintegritas	40
3.	Objektivitas	Kurang objektif	10
		Cukup objektif	20
		Objektif	30
		Sangat objektif	40
4.	Kemahiran	Kurang mahir	10

		Cukup mahir	20
		Mahir	30
		Sangat mahir	40

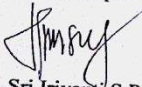
b. Pedoman Penskoran (Sikap)

NO.	ASPEK	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Religius	Sikap dan perilaku religius sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku religius mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku religius mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku religius belum tampak	10
2.	Jujur	Sikap dan perilaku jujur sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku jujur mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku jujur mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku jujur belum tampak	10
3.	Disiplin	Sikap dan perilaku disiplin sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku disiplin mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku disiplin mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku disiplin belum tampak	10
4.	Tanggung Jawab	Sikap dan perilaku tanggung jawab sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai berkembang	
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai tampak	30
		Sikap dan perilaku tanggung jawab belum tampak	20
			10

Skor yang dicapai

Nilai:                      x 100

Guru Mapel

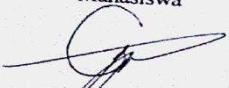


Sri Iriyanti S.Pd

NIP. 19611216 198803 2 001

Kalasan, 13 Agustus 2015

Mahasiswa



Atina Hidayah

NIM. 12511241002



PENDIDIKAN PROFESI GURU  
PENDIDIKAN TATA BOGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



# PENGOLAHAN MAKANAN INDONESIA



Oleh:  
Titin Hera Widi Handayani, M.Pd.  
Marwanti, M.Pd



## **BAB V**

### **PENGOLAHAN NASI DAN MIE**

#### **A. URAIAN MATERI**

##### **1. Deskripsi Nasi dan Mie**

Nasi adalah beras (atau kadang-kadang sereal) yang telah direbus (dan ditanak). Proses perebusan beras dikenal juga sebagai 'tim'. Penanakan diperlukan untuk membangkitkan aroma nasi dan membuatnya lebih lunak tetapi tetap terjaga konsistensinya. Pembuatan nasi dengan air berlebih dalam proses perebusannya akan menghasilkan *bubur*.

Warna nasi yang telah masak (tanak) berbeda-beda tergantung dari jenis beras yang digunakan. Pada umumnya, warna nasi adalah putih bila beras yang digunakan berwarna putih. Beras merah atau beras hitam akan menghasilkan warna nasi yang serupa dengan warna berasnya. Kandungan amilosa yang rendah pada pati beras akan menghasilkan nasi yang cenderung lebih transparan dan lengket. Ketan, yang patinya hanya mengandung sedikit amilosa dan hampir semuanya berupa amilopektin, memiliki sifat semacam itu. Beras Jepang (*japonica*) untuk sushi mengandung kadar amilosa sekitar 12-15% sehingga nasinya lebih lengket daripada nasi yang dikonsumsi di Asia Tropika, yang kadar amilosanya sekitar 20%. Pada umumnya, beras dengan kadar amilosa lebih dari 24% akan menghasilkan nasi yang 'pera' (tidak lekat, keras, dan mudah terpisah-pisah).

Nasi dimakan oleh sebagian besar penduduk Asia sebagai sumber karbohidrat utama dalam menu sehari-hari. Nasi sebagai makanan pokok biasanya dihidangkan bersama lauk sebagai pelengkap rasa dan juga melengkapi kebutuhan gizi seseorang. Nasi dapat diolah lagi bersama bahan makanan lain menjadi masakan baru, seperti pada nasi goreng, nasi kuning atau nasi kebuli. Nasi bisa dikatakan makanan pokok bagi masyarakat di Asia, khususnya Asia Tenggara.

Mi atau mie adalah adonan tipis dan panjang yang telah digulung, dikeringkan, dan dimasak dalam air mendidih. Istilah ini juga merujuk kepada mi kering yang harus dimasak kembali dengan dicelupkan dalam air. Orang Italia, Tionghoa, dan Arab telah mengklaim bangsa mereka sebagai pencipta mi, meskipun tulisan tertua mengenai mi berasal dari Dinasti Han Timur, antara tahun 25 dan 220

Masehi. Pada Oktober 2005, mi tertua yang diperkirakan berusia 4.000 tahun ditemukan di Qinghai, Tiongkok

Mi adalah nama generik. Orang Eropa menyebut *pasta* (dari bahasa Italia) secara generik, dan *noodle* (bahasa Inggris) untuk pasta yang berbentuk memanjang. Namun begitu, di Eropa bahan baku mi biasanya dari jenis-jenis gandum, sementara di Asia bahan baku mi lebih bervariasi. Di Asia sendiri, pasta yang dibuat selalu berbentuk memanjang. Berbagai bentuk mi dapat ditemukan di berbagai tempat. Perbedaan mi terjadi karena campuran bahan, asal-usul tepung sebagai bahan baku, serta teknik pengolahan. Berikut ini adalah jenis-jenis mi (dan makanan dari mi) yang cukup dikenal.

- a. Bihun -- mi asal Tiongkok, dibuat dari bahan baku tepung beras
- b. Dangmyeon -- mi Korea, dari tepung ubi jalar
- c. Fettuccine -- mi asal Italia, mirip spageti, pipih dan lebih halus daripada linguine
- d. Ifu mie -- mi asal Tiongkok, tepung terigu (gandum)
- e. Kwetiau -- mi asal Tiongkok, tepung beras
- f. Linguine -- mi asal Italia mirip spageti, pipih dan lebih halus
- g. Makaroni -- mi asal Italia, dipotong pendek-pendek, melengkung dan berlubang di tengahnya
- h. Memil guksu -- mi Korea, dari buckwheat, sama dengan soba
- i. Mi Cina -- mi asal Tiongkok, tepung terigu
- j. Misoa -- mi asal Tiongkok, terbuat dari tepung terigu
- k. Mi instan
- l. Mi sagu, tepung sagu
- m. Olchaengi guksu -- mi Korea dari tepung jagung, berasal dari provinsi Gangwon-do di Korea Selatan
- n. Ramen -- mi kuah dari Jepang
- o. Reshteh -- mi telur segar asal Timur Tengah
- p. Soba -- mi kecoklatan dari Jepang, dari tepung buckwheat
- q. Somyeon - mi Korea dari tepung gandum yang sangat tipis, mirip dengan *sōmen*
- r. Soun -- mi asal Tiongkok, dari tepung kacang hijau
- s. Spageti -- mi asal Italia
- t. Spätzle -- mi asal selatan Jerman dengan kuning telur
- u. Udon -- mi asal Jepang, tepung terigu
- v. Wai Wai -- mi asal India





Sumber: <http://aaputuwinda.blogdetik.com>

Gambar 13. Mie Goreng Jawa

## 2. Jenis Nasi dan Mie Indonesia

Hidangan nasi pada makanan Indonesia dapat disajikan dalam beberapa macam. Penyajian nasi diantaranya yaitu nasi putih disajikan bersama lauk dan sayur, nasi goreng, nasi berbumbu (nasi kuning, nasi uduk/ gurih), nasi dibungkus (nasi timbel, nasi jambalang, nasi leman)

Nasi goreng (Hanzi) adalah sebuah komponen penting dari masakan tradisional Tionghoa, menurut catatan sejarah sudah mulai ada sejak 4000 SM. Nasi goreng kemudian tersebar ke Asia Tenggara dibawa oleh perantau-perantau Tionghoa yang menetap di sana dan menciptakan nasi goreng khas lokal yang didasarkan atas perbedaan bumbu-bumbu dan cara menggoreng. Nasi goreng sebenarnya muncul dari beberapa sifat dalam kebudayaan Tionghoa, yang tidak suka mencicipi makanan dingin dan juga membuang sisa makanan beberapa hari sebelumnya. Makanya, nasi yang dingin itu kemudian digoreng untuk dihidangkan kembali di meja makan.

Nasi goreng juga dikenal sebagai hidangan khas Indonesia. Ada berbagai macam resep nasi goreng tapi unsur utamanya adalah nasi, minyak goreng, kecap manis. Selain itu banyak tambahan lain yang dapat dimasukkan, mulai dari sayuran, daging, sampai sambal, saos, kerupuk dan telur goreng.



Sumber: <http://resepkuelezat.com>

Gambar 14. Nasi Goreng Jawa

Nasi goreng baik di Indonesia maupun di negara-negara lain dapat memiliki variasi tersendiri tergantung dari daerah asal dan bumbu atau bahan yang digunakan. Variasi ini biasanya dipengaruhi oleh bahan makanan yang biasa digunakan masyarakat setempat dan pengaruh ramuan bumbu dari negara tetangga, ataupun pengaruh budaya etnik asing bawaan yg datang ke negara tersebut.

Beberapa variasi nasi goreng yang terkenal di Indonesia antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Nasi goreng ikan asin: Menggunakan ikan asin, salah satu variasi yang terkenal di Indonesia.
- b. Nasi goreng Jawa: Nasi goreng ini biasanya dibumbui dengan sambal ulek yang membuat rasanya pedas. Biasa juga digunakan sayuran seperti tauge untuk nasi goreng ini.
- c. Nasi goreng kambing: menggunakan daging kambing yang memiliki aroma khas.
- d. Nasi goreng pattaya (asal Thailand): Nasi goreng ini dibungkus dengan telur dadar.
- e. Nasi goreng putih: Nasi goreng ini menggunakan kecap asin sebagai bumbunya sehingga warnanya masih keputih-putihan.
- f. Nasi goreng Fukien (atau Fujian): (bukan berasal dari Fujian) adalah nasi goreng yang berasal dari daerah Kanton, biasa disajikan dengan saus di atasnya.
- g. Nasi goreng Singapura : Bukan berasal dari Singapura, ini adalah masakan dari daerah Kanton dengan bumbu kare kuning.
- h. Nasi goreng Yangchow (atau Yangzhou): (biasa disebut juga nasi goreng spesial) - meskipun dinamakan "Yangzhou", nasi goreng ini sebenarnya

bukan berasal dari daerah Yangzhou. Biasa disajikan dengan udang dan daging panggang. Nasi goreng spesial lainnya yang terkenal adalah nasi goreng dengan telur mata sapi.

- i. Nasi Goreng Arab Habbatussauda (bukan berasal dari Arab tetapi kreasi khas Indonesia yang banyak memakai rempah asli Arab sebagai bagian bumbu utama). Umumnya menggunakan daging kambing dan memakai banyak jintan serta herbal/tanaman berkhasiat yang baik untuk kesehatan.
- j. Nasi Goreng Jepang Ashita (bukan berasal dari Jepang tetapi kreasi khas Indonesia). Dinamakan nasi goreng Jepang sebab memakai Ashitaba yang berasal dari Jepang. Ashitaba adalah jenis sayuran herbal kesehatan yang sangat populer di negara Jepang.
- k. Nasi uduk adalah nama sejenis makanan terbuat dari bahan dasar nasi putih yang diaron dan dikukus dengan santan dari kelapa yang di parut, serta dibumbui dengan pala, kayu manis, jahe, daun serai dan merica.

Mie sebagai soup, mie dimasak dalam panci dan ditambahkan bumbu penyedap, tambahkan juga daging, atau seafood dan sayuran segar. Mie goreng, mie terbuat dari tepung terigu dan telur yang digoreng. Ifumi merupakan olahan mie yang terbuat dari mie digoreng dulu sampai kering, kemudian disiram dengan kuah atau saus.

Variasi olahan mie dan saus, banyak variasi olahan mie yang diolah menjadi nugget mie, pastel mie, kroket mie. Disamping itu mie dapat pula dibuat olahan-olahan yang menarik lainnya dengan dipadukan dengan bahan lain sehingga menjadi mie ayam, mie kangkung, mie tahu, laksa, salad dan banyak hidangan lainnya.

### **3. Bahan untuk Hidangan Nasi dan Mie Indonesia**

#### **a. Bahan makanan nasi**

Bahan makanan yang digunakan untuk membuat hidangan nasi adalah beras. Beras merupakan bahan makana yang dihasilkan dari padi. Beberapa jenis padi yang terkenal antara lain biji panjang, biji sedang, dan biji pendek.

Biji panjang lebih sering direbus atau digoreng sementara itu biji pendek lebih disukai untuk pudding beras. Milled rice (padi yang digiling). Adapun jenis-jenis padai yang ada di pasaran :

- 1) Brown rice (padi cokelat) merupakan padi yang dihilangkan sekamnya tetapi mempertahankan germ dan seluruh kulitnya.

- 2) Polished atau white rice (padi yang digosok/padi putih) merupakan padi yang lapisan cokelat dan sekamnya telah hilang.
- 3) Unpolished rice (padi tanpa digosok) merupakan padi yang sekam dan germnya sedikit dihilangkan pada proses penggilingannya.
- 4) Converted rice merupakan padi varietasnya paling populer digunakan pada servis penyajian makanan. Nilai nutrisinya tinggi dan ketika dimasak bentuk dan teksturnya tetap.
- 5) Precooked atau nasi instant tidak begitu bagus, dan nilai gizinya relative rendah.

b. Bahan makanan mie

Dilihat dari bahan dasarnya mie dapat dibuat dari berbagai macam jenis tepung, seperti tepung terigu, tepung beras, tepung kanji, tepung kacang hijau dll. Dari beberapa tepung yang digunakan dalam pembuatan mie diatas tepung yang paling dominan digunakan adalah tepung terigu.

Mie yang menggunakan telur disebut mie telur, karena orang Indonesia lebih suka mie yang lentur maka ke dalam adonan ditambahkan air abu. Pemakaian air abu inilah yang sering menentukan rasa mie, enak atau kurang enak. Air abu yang kebanyakan bisa membuat mie tambah lentur, namun penambahan air abu yang kebanyakan kurang baik bagi kesehatan dan menimbulkan rasa mie yang kurang enak. Cara lain untuk menjadikan mie menjadi lentur yaitu dengan ditambahkan tepung kanji.

#### 4. Teknik Pengolahan Nasi dan Mie Indonesia

a. Teknik memasak nasi

Beberapa cara memasak nasi yang biasanya dilakukan di Indonesia adalah dengan cara merebus, mengukus dan menyetim.

1) Merebus

Merebus dengan banyak air, merebus dengan banyak air dengan perbandingan 1 : 4 sampai 1 : 6 dan tergantung dari macam berasnya, misalnya beras baru dengan perbandingan 1 : 4 dan beras lama dengan perbandingan 1 : 6 maka hasilnya bubur. Untuk menambah rasa bias ditambahkan garam, daun pandan atau daun salam.

Merebus dengan sedikit air, memasak nasi dengan cara merebus seperti alat rice cooker menggunakan air lebih sedikit dan disebut menanak atau meliwet. Perbandingan beras dan air tergantung keadaan beras. 1 : 2 untuk nasi lunak, 1 : 1,5 untuk nasi sedang, 1 : 1 untuk nasi keras.

## 2) Mengukus

Memasak nasi dengan menggunakan uap air mendidih. Alat yang digunakan untuk memasak nasi adalah dandang, kukusan atau soblok dan risopan.

## 3) Mengetim

Memasak bahan makanan pada sebuah tempat yang dipanaskan dalam air mendidih. Dengan mengetim dapat diperoleh nasi yang lunak dan bergizi tinggi karena tidak ada zat yang hilang.

### b. Teknik membuat mie

Semula mie dibuat dengan tangan kosong, tanpa alat. Cara membuat mie ini merupakan keterampilan seni yang tidak bisa dikuasai oleh sembarangan orang walaupun sebenarnya latihanlah yang terpenting. Adonan dicampur dengan tangan, diuleni sedemikian rupa sehingga cukup elastis, lalu adonan dililit si kedua tangan, ditarik-tarik hingga menjadi lembaran-lembaran kecil. Melalui teknik tersendiri membuat adonan jadi panjang dan ramping. Sekarang mie dibuat dengan mesin, bisa mesin sederhana yang biasa kita gunakan untuk membuat cheese stick ataupun mesin industri yang besar. Karena bisa memakai mesin yang sederhana, kita bisa membuatnya sendiri.

## 5. Penyajian Hidangan Nasi dan Mie Indonesia

### a. Penyajian nasi

- 1) Di sebelah hidangan utama
- 2) Di sajikan terpisah dalam piring
- 3) Di bawah hidangan utama
- 4) Dibungkus daun
- 5) Ditekan dan dicetak dalam mangkuk nasi/ sebagai tumpeng



Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

Gambar 15. Nasi yang disajikan sebagai tumpeng

b. Penyajian mie

- 1) Penyajian mie tergantung pada jenis olahannya.
- 2) Sebagai sup, disajikan dalam mangkuk mie
- 3) Sebagai makanan sepiringan, disajikan dalam piring makan.
- 4) Sebagai hidangan pendamping, dapat diletakkan di bawah atau di samping hidangan utama.
- 5) Sebagai lauk pauk, disajikan di piring lauk pauk.
- 6) Sebagai kudapan, disajikan dalam piring kecil.

## B. RANGKUMAN

Nasi merupakan salah satu hidangan pokok Asia, khususnya masyarakat Indonesia. Bahan dasar yang digunakan dalam pembuatan nasi adalah beras. Beras berasal dari padi. Adapun jenis padi yang ada di pasaran yaitu Brown rice, Polished atau white rice, Unpolished rice, Coverted rice.

Teknik memasak nasi ada tiga macam yaitu merebus, mengukus dan menyetim. Beras yang dimasak dengan menggunakan banyak air dengan perbandingan 1 : 4 sampai 1: 6 disebut bubur. Bubur adalah makanan dari beras yang menggunakan bahan cair yang berupa air, kaldu atau santan.

Mie merupakan makanan yang terbuat dari berbagai macam jenis tepung, seperti tepung terigu, tepung beras, tepung kanji, tepung kacang hijau dll. Dari beberapa tepung yang digunakan dalam pembuatan mie diatas tepung yang paling dominan digunakan adalah tepung terigu.

## C. LATIHAN

### Tugas

1. Peserta PPG diminta untuk mencari artikel tentang identifikasi hidangan nasi dan mie, kemudian dipresentasikan di hadapan peserta PPG lainnya dan guru bertindak sebagai penilai!
2. Jawablah pertanyaan dibawah ini!
  - a. Apakah yang dimaksud dengan nasi dan sebutkan bahan pembuat nasi yang ada dipasaran? jelaskan!
  - b. Sebutkan teknik memasak nasi?
  - c. Sebutkan macam-macam hidangan mie, bahan pembuatannya dan cara penyajiannya?



# HIDANGAN NASI



Oleh :

Atina Hidayah



# Deskripsi Nasi

- Nasi adalah beras (atau kadang-kadang sereal) yang telah direbus (dan ditanak). Proses perebusan beras dikenal juga sebagai 'tim'. Penanakan diperlukan untuk membangkitkan aroma nasi dan membuatnya lebih lunak tetapi tetap terjaga konsistensinya. Pembuatan nasi dengan air berlebih dalam proses perebusannya akan menghasilkan bubur. Warna nasi yang telah masak(tanak) berbeda-beda tergantung dari jenis beras yang digunakan.



## Kandungan Amilosa Pada Nasi

- Kandungan amilosa yang rendah pada padi beras akan menghasilkan nasi yang cenderung lebih transparan dan lengket
- Beras Jepang (japonica) untuk sushi mengandung kadar amilosa sekitar 12-15% sehingga nasinya lebih lengket daripada nasi yang dikonsumsi di Asia Tropika, yang kadar amilosanya sekitar 20%.
- Diatas 24%= nasi akan 'pera' (tidak lekat, keras, dan mudah terpisah-pisah)

# Fungsi Nasi

1. Makanan pokok (bagi sebagian masyarakat indonesia)
2. Sumber Karbohidrat
3. Makanan utama atau *main course*



# Bahan Membuat Nasi



1. Brown rice (padi cokelat) merupakan padi yang dihilangkan sekamnya tetapi mempertahankan germ dan seluruh kulitnya.
2. Polished atau white rice (padi yang digosok/padi putih) merupakan padi yang lapisan cokelat dan sekamnya telah hilang.
3. Unpolished rice (padi tanpa digosok) merupakan padi yang sekam dan germnya sedikit dihilangkan pada proses penggilingannya.
4. Converted rice merupakan padi varietasnya paling populer digunakan pada servis penyajian makanan. Nilai nutrisinya tinggi dan ketika dimasak bentuk dan teksturnya tetap.
5. Precooked atau nasi instant tidak begitu bagus, dan nilai gizinya relative rendah



# Jenis-Jenis Hidangan Nasi

- Jenis-jenis hidangan nasi diantaranya yaitu :
  1. Nasi putih disajikan bersama lauk dan sayur
  2. Nasi goreng
  3. Nasi berbumbu
  4. Nasi dibungkus













# Jenis Hidangan Nasi

[illegible]

Alat-Alat Dalam Hidangan Nasi  
sebutkan !!!!

# Teknik olah nasi

1. Merebus
2. Mengukus
3. Mengetim

Teknik Olah hidangan nasi :

1. *Stir frying*
2. Dibakar atau dipanggang

# Penyajian nasi

1) Di sebelah hidangan utama



2) Di sajikan terpisah dalam piring

3) Di bawah hidangan utama



4) Dibungkus daun



5) Ditekan dan dicetak dalam mangkuk nasi/ sebagai tumpeng





**TERIMA**

**KASIH**

# Tugas

1. Jelaskan tentang nasi yang anda dapatkan perkelompok!
2. Termasuk dari jenis apa (nasi putih, nasi berbumbu, nasi goreng, nasi dibungkus)
3. Karakteristiknya
4. Teknik olah (seperti dikukus, diaron, digoreng, ditumis....)
5. Penyajiannya
  - Di sebelah hidangan utama
  - Di sajikan terpisah dalam piring
  - Di bawah hidangan utama
  - Dibungkus daun
  - Ditekan dan dicetak dalam mangkuk nasi/ sebagai tumpeng

# HIDANGAN MIE



Oleh : Atina Hidayah  
Mata Pelajaran : ILMU GIZI



# Pengertian Mie

- Mi atau mie adalah adonan tipis dan panjang yang telah digulung, dikeringkan, dan dimasak dalam air mendidih. Istilah ini juga merujuk kepada mi kering yang harus dimasak kembali dengan dicelupkan dalam air.



# Jenis Hidangan Mie

1. Mie sebagai soup, mie dimasak dalam panci dan ditambahkan bumbu penyedap, tambahkan juga daging, atau seafood dan sayuran segar.
2. Mie goreng, mie terbuat dari tepung terigu dan telur yang digoreng.

Contohnya : Mie titi makasar merupakan olahan mie yang terbuat dari mie digoreng dulu sampai kering, kemudian disiram dengan kuah atau saus.



Banyak variasi olahan mie yang diolah menjadi nugget mie, pastel mie, kroket mie. Disamping itu mie dapat pula dibuat olahan - olahan yang menarik lainnya dengan dipadukan dengan bahan lain sehingga menjadi mie ayam, mie kangkung, mie tahu, laksa, salad dan banyak hidangan lainnya.

# Bahan Membuat Mie

- Dilihat dari bahan dasarnya mie dapat dibuat dari berbagai macam jenis tepung, seperti tepung terigu, tepung beras, tepung kanji, tepung kacang hijau dll.
- Dari beberapa tepung yang digunakan dalam pembuatan mie diatas tepung yang paling dominan digunakan adalah tepung terigu.
- Bahan lain : telur, air, dan bumbu (garam)

# Macam-Macam Mie



**Bihun**



**Kwetiau**



**Soun**



**Mie basah**



**Mie kering**

# Proses sederhana pembuatan Mie basah

Tepung terigu protein tinggi, tepung kanji, telur ayam, garam

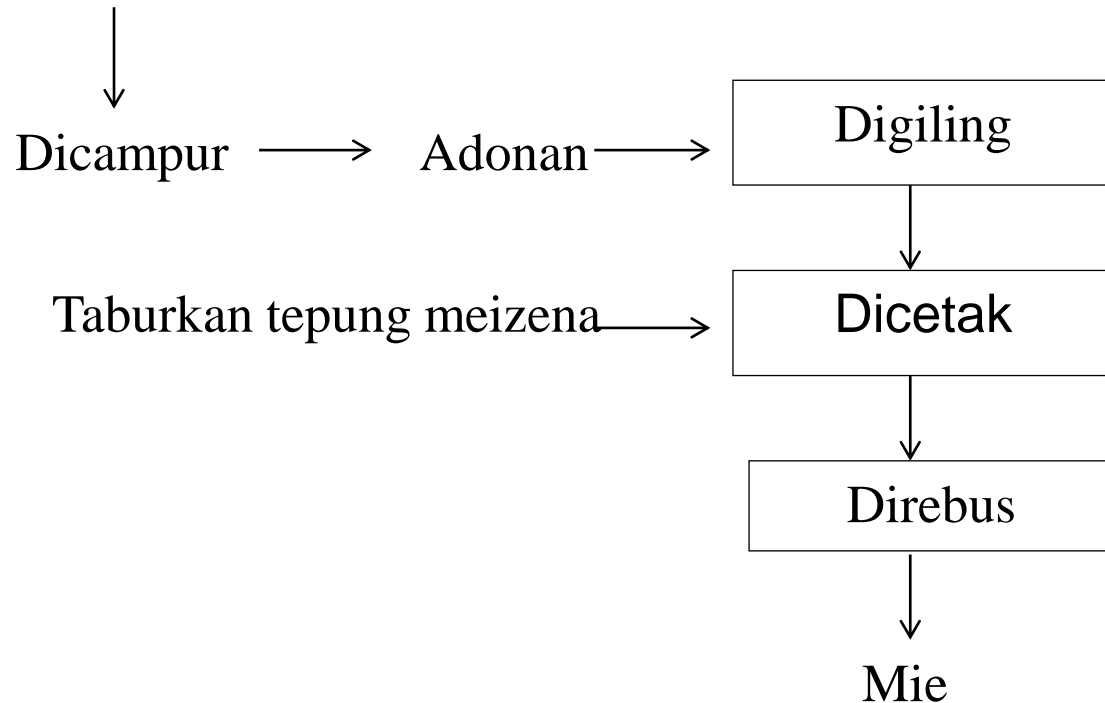


Diagram Alir Pembuatan Mie



# Hidangan Mie



**Mie Aceh**



**Mie Godog Jawa**



**Mie Celor Palembang**



**Mie cakalang**





**Mie Lendir Batam**



**Mie Kocok Bandung**



**Mie Koclok Cirebon**



**Mie Koba Bangka**

# Teknik olah mie

## *Boiled*

Teknik olah hidangan mie :

1. *Stir fried*
2. *Deep fried*
3. *Boiled*





# Alat-alat membuat hidangan mie

Sebutkan !!!!

Panci

Wajan

Saringan

Gilingan mie

# Penyajian Mie

Penyajian mie tergantung pada jenis olahannya.

1. Sebagai sup, disajikan dalam mangkuk mie
2. Sebagai makanan sepiringan, disajikan dalam piring makan.
3. Sebagai hidangan pendamping, dapat diletakkan di bawah atau disamping hidangan utama.
4. Sebagai lauk pauk, disajikan di piring lauk pauk.
5. Sebagai kudapan, disajikan dalam piring kecil.

# Tugas

1. Buatlah buku resep yang berisikan 5 hidangan nasi dan 5 hidangan mie, disertai :

- Foto
- Porsi
- Penyajian

## TUGAS KELOMPOK

1. Jelaskan tentang nasi yang anda dapatkan perkelompok!
2. Termasuk dari jenis apa (nasi putih, nasi berbumbu, nasi goreng, nasi dibungkus)
3. Karakteristiknya
4. Teknik olah (seperti dikukus, diaron, digoreng, ditumis....)
5. Penyajiannya
  - Di sebelah hidangan utama
  - Di sajikan terpisah dalam piring
  - Di bawah hidangan utama
  - Dibungkus daun
  - Ditekan dan dicetak dalam mangkuk nasi/ sebagai tumpeng

## TUGAS INDIVIDU

Buatlah buku resep yang berisikan 5 hidangan nasi dan 5 hidangan mie, disertai

- Foto
- Porsi
- Penyajian

**LEMBAR PENILAIAN**  
**PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MASAKAN INDONESIA**  
**XI JASA BOGA B**  
**Materi : Nasi dan Mie (Teori)**  
**Sabtu, 15 Agustus 2015**

NO	Nama Siswa	Tugas Individu	Keaktifan	Tugas kelompok
1	Afifah Al Husna	✓	✓	90
2	Afifah Fauziah	✓	✓	85
3	Ahmad Mustofa	x	✓	85
4	Alexander Mahendra Hatari	x	✓	85
5	Ana Ruhmiyatistyautami	✓	✓	90
6	Anastasya Agency Suliantoro	x	✓	85
7	Avilla Dwita Magnolia	✓	✓	90
8	Bernadeta Meilani Setiowati	✓	✓	90
9	Dhovi Nanda Putra	x	✓	90
10	Dias Ayu Widyaningrum	✓	✓	90
11	Erika Runiani	✓	✓	90
12	Fika Kharisna Wati	x	✓	90
13	Khafidza Makrifatul K	x	✓	-
14	Kurnia Luthfi Saputri	x	✓	-
15	Lutvi Munawaroh	✓	✓	90
16	Marcela Geofani Eka P	✓	✓	85
17	Mitha Kusuma Ningrum	✓	✓	90
18	Muchammad Nur Hidayah	✓	✓	85
19	Nilam Mukaromah	✓	✓	90
20	Nina Rohali Pangestuti	✓	✓	90
21	Nur Hasanah	✓	✓	90
22	Nurul Utami Dewi	✓	✓	90
23	Okik Dwi Pratiwi	✓	✓	90
24	Qosamah Nisrina	✓	✓	90
25	Rifael Riski Gemilang	x	✓	85
26	Rina Rachmawati	x	✓	-
27	Rizka Setiana	✓	✓	90
28	Sastika Meidy Agita	✓	✓	90
29	Septiani	✓	✓	85
30	Sri Maryanti	✓	✓	90
31	Wanda Nur Oktavia	✓	✓	90
32	Wulan Aprilia	✓	✓	90

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	:	SMKN 1 Kalasan
Kelas / Semester	:	XI/1
Mata Pelajaran	:	Pengolahan Dan Penyajian Makanan Indonesia
Materi Pokok	:	Pembuatan Salad Indonesia (Praktek)
Alokasi Waktu	:	6 x 45 menit

A	Kompetensi Inti
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</li> <li>2. Mengembangkan perilaku ( jujur,disiplin,tanggung jawab,peduli, santun,ramah lingkungan,gotong royong,kerjasama, cinta damai,responsif dan proaktif ) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia</li> <li>3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual,dan procedural dalam pengetahuan, teknologi,seni,budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan,kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah</li> <li>4. Mengolah,menyaji,dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung</li> </ol>
B	Kompetensi Dasar dan Indikator
	<p><b><i>KD KI – 1 (Sikap Spiritual)</i></b></p> <p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai</p>

tindakanpengamalan menurut agama yang dianutnya.

**Indikator:**

1.1.1 Dapat *mensyukuri* karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbakaiterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakanpengamalan menurut agama yang dianutnya.

**KD KI – 2 (Sikap Sosial)**

2.1 Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia

2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur,disiplin,tanggung jawab, peduli,santun, ramah lingkungan, gotong royong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional

2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari –hari sebagai wujud implementasi sikap kerja

**Indikator:**

2.1.1 Dapat memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia

2.2.1 Dapat menunjukkan perilaku ilmiah (jujur,disiplin,tanggung jawab, peduli,santun, ramah lingkungan, gotongroyong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional.

2.3.1 Dapat menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari –hari sebagai wujud implementasi sikap kerja

**KD KI – 3 (Pengetahuan)**

3.4 Mendeskripsikan salad Indonesia

**Indikator:**

3.4.1 Siswa dapat mendeskripsikan salad indonesia secara keseluruhan

3.4.2 Siswa dapat menganalisis karakteristik salad Indonesia

3.4.3 Siswa dapat menganalisis macam-macam salad Indoensia



	<p>3.4.4 Siswa dapat menganalisis teknik pengolahan salad Indonesia</p> <p><b>KD KI – 4 (Keterampilan)</b></p> <p>4.1 Membuat salad Indonesia</p>
C.	Tujuan Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat mengetahui bahan-bahan yang digunakan untuk membuat : <ol style="list-style-type: none"> <li>Tahu guling</li> <li>Tahu lengko</li> <li>Tahu gimbal.</li> <li>Rujak aceh.</li> <li>Rujak serut atau bebek .</li> </ol> </li> <li>Siswa dapat mengetahui proporsi bahan-bahan yang digunakan dalam satu resep.</li> <li>Siswa dapat mongolah : <ol style="list-style-type: none"> <li>Tahu guling</li> <li>Tahu lengko</li> <li>Tahu gimbal.</li> <li>Rujak aceh.</li> <li>Rujak serut atau bebek .</li> </ol> </li> <li>Siswa dapat menyajikan hidangan dengan benar dan menarik</li> </ol>
D	Materi Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Membuat salad Indonesia : tahu guling, tahu lengko dan tahu gimbal.</li> <li>Membuat hidangan penutup : rujak aceh dan rujak serut atau rujak bebek.</li> <li>Menyajikan salad dan hidangan penutup Indonesia dengan benar dan menarik.</li> </ol>
E.	Metode Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pendekatan <i>Scientific</i> (Ilmiah)</li> <li>Model :</li> <li>Metode: Diskusi, inquiri, dan penugasan.</li> </ol>
F	Media, Alat dan Sumber Pembelajaran
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Media : Modul, buku dan internet</li> </ol>

	2. Alat/Bahan : papan tulis, spidol,
	3. Sumber Belajar :
	a. Modul : Pengolahan Makanan Indonesia

#### G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama.</li> <li>2. Mengecek kehadiran siswa.</li> <li>3. Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin di sampaikan?</li> <li>4. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.</li> <li>5. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran</li> <li>6. Peserta didik kembali bersama kelompok praktek.</li> </ol>	20 menit
Inti	<p>Menjelaskan kembali teknik olah pembuatan hidangan yang akan dipraktikkan.</p> <p><b>Mengamati :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati foto/film/gambar/atau membaca tentang macam – macam salad Indonesia</li> </ol> <p>Mengamati</p> <p><b>Menanya :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian salad, jenis-jenis, saus, bahan dan alat yang digunakan, cara pembuatan, kriteria hasil dan penyimpanan salad Indonesia serta apakah ada perbedaan dari masing – masing saus dan salad</li> </ol>	210 menit

	<p>Indonesia tersebut</p> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan praktik membuat salad Indonesia dan mencatat temuan saat praktik dilakukan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan</li> </ol> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan praktik tentang salad</li> <li>2. Menyimpulkan data hasil diskusi dan praktik membuat salad Indonesia</li> </ol> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat laporan hasil diskusi kelompok dan praktik pengolahan salad Indonesia</li> <li>2. Mempresentasikan hasil praktik pembuatan salad Indonesia</li> </ol>	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan</li> <li>3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.</li> <li>4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</li> <li>5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru.</li> <li>6. Menyanyikan lagu daerah</li> <li>7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.</li> </ol>	40 menit

Pertemuan ke-2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama.</li> <li>2. Menyanyikan lagu Indonesia Raya.</li> <li>3. Mengecek kehadiran siswa.</li> <li>4. Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin di sampaikan?</li> <li>5. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.</li> <li>6. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran</li> </ol> <p>Peserta didik membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang</p>	15 menit
Inti	<p><b>Menyampaikan ringkasan materi tentang mie</b></p> <p><b>Mengamati :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang hidangan mie</li> </ol> <p><b>Menanya :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis hidangan mie, bahan-bahan yang digunakan dalam suatu hidangan mie, teknik olah dan bagaimana penyajian hidangan mie tersebut.</li> </ol> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan jenis-jenis olahan mie dan karakteristiknya di Indonesia</li> </ol>	105 menit

	<p>2. Kerja kelompok untuk menentukan alat pengolahan dan penyajian.</p> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <p>5. Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok</p> <p><b>6.</b> Menyimpulkan hasil analisis data</p> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <p>7. Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas</p> <p>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas</p>	
Kegiatan Penutup	<p>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan</p> <p>3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.</p> <p>4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru.</p> <p>6. Menyajikan lagu daerah</p> <p>7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.</p>	15 menit

## H. Penilaian

### 1. Jenis/ Teknik Penilaian

- a. Penilaian Pengetahuan: Tes Tulis
- b. Penilaian Keterampilan: Tes Praktik
- c. Penilaian Sikap : Observasi

### 2. Bentuk Instrumen dan Instrumen

- a. Bentuk Instrumen: Tes Tulis (Uraian)

#### **Instrumen:**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!

- 1) Sebutkan jenis-jenis hidangan nasi dan karakteristiknya!
- 2) Sebutkan jenis-jenis hidangan mie dan karakteristiknya!
- 3) Jelaskan bahan-bahan yang menjadi bahan utama dari suatu hidangan nasi dan mie!
- 4) Jelaskan teknik olah 2 jenis hidangan nasi yang berbeda!
- 5) Jelaskan teknik olah 2 jenis hidangan mie yang berbeda!

- b. Bentuk Instrumen: Tes Praktik

#### **Instrumen:**

Kerjakan soal dibawah ini dengan benar!

- 1) Buatlah buku resep yang berisikan 10 hidangan nasi dan 10 hidangan mie, disertai :
  - a. Foto
  - b. Porsi
  - c. Penyajian

#### **Rubrik Penilaian**

- 1) Tes Tulis Uraian (Pengetahuan)

Soal nomor 1 dijawab benar skor maksimal 20

Soal nomor 2 dijawab benar skor maksimal 20

Soal nomor 3 dijawab lengkap skor maksimal 20

Soal nomor 4 dijawab lengkap skor maksimal 20

Soal nomor 5 dijawab lengkap skor maksimal 20

**a. Pedoman Penskoran (Keterampilan)**

NO.	ASPEK ETIKA PROFESI	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Tanggung jawab	Kurang bertanggung jawab	10
		Cukup bertanggung jawab	20
		Bertanggung jawab	30
		Sangat bertanggung jawab	40
2.	Integritas	Kurang berintegritas	10
		Cukup berintegritas	20
		Berintegritas	30
		Sangat berintegritas	40
3.	Objektivitas	Kurang objektif	10
		Cukup objektif	20
		Objektif	30
		Sangat objektif	40
4.	Kemahiran	Kurang mahir	10
		Cukup mahir	20
		Mahir	30
		Sangat mahir	40

**b. Pedoman Penskoran (Sikap)**

NO.	ASPEK	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Religius	Sikap dan perilaku religius sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku religius mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku religius mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku religius belum tampak	10
2.	Jujur	Sikap dan perilaku jujur sudah membudaya	40

			Sikap dan perilaku jujur mulai berkembang	30	
--	--	--	---	----	--

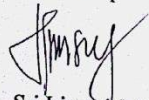


		Sikap dan perilaku jujur mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku jujur belum tampak	10
3.	Disiplin	Sikap dan perilaku disiplin sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku disiplin mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku disiplin mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku disiplin belum tampak	10
4.	Tanggung Jawab	Sikap dan perilaku tanggung jawab sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai berkembang	
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai tampak	30
		Sikap dan perilaku tanggung jawab belum tampak	20
			10

Skor yang dicapai

Nilai: \_\_\_\_\_ x 100

Guru Mapel



Sri Iriyanti S.Pd

NIP. 19611216 198803 2 001

Kalasan, 13 Agustus 2015


Mahasiswa



Anna Hidayah

NIM. 12511241002



	SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN		
	HAND OUT PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN INDONESIA		
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015
	Kelas XI	MENGOLAH SALAD INDONESIA	Hal 1 dari 4

### A. Pendahuluan

Salad adalah suatu istilah yang luas dipergunakan bagi persiapan jenis-jenis makanan yang merupakan campuran dari potongan-potongan bahan makanan siap santap. Suatu salad dapat disajikan dingin-dingin (setelah didinginkan terlebih dahulu dalam lemari pendingin) atau disajikan dalam temperature ruang. Walaupun dapat dibuat atau terdiri dari bahan daging matang atau telur (rebus atau goreng), umumnya jenis makanan ini terdiri dari setidaknya satu jenis sayuran mentah (lalapan) atau buah-buahan, umumnya digunakan selada. Dapat dikatakan bahwa salad merupakan istilah asing dari gado-gado, lotek, karedok, ketoprak ataupun pecel.

### B. Jenis-jenis Salad Indonesia

#### 1. Gado-gado

Gado-gado adalah salah satu makanan yang berasal dari Indonesia yang berupa sayur-sayuran yang direbus dan dicampur jadi satu, dengan bumbu atau saus dari kacang tanah yang dihaluskan disertai irisan telur dan di atasnya ditaburkan bawang goreng dan sedikit emping goreng juga kerupuk. Ada juga yang menggunakan kerupuk udang. Gado-gado dimakan begitu saja seperti salad dengan saus kacang, tetapi juga dapat dimakan bersama dengan lontong atau nasi.

#### 2. Urap

Urap adalah sayuran yang direbus dengan topping parutan kelapa, dimakan dengan nasi. Dilengkapi dengan perkedel jagung, tempe goreng dan teri goreng.


#### 3. Rujak

Rujak merupakan hidangan yang terdiri dari irisan beberapa buah, misalnya ketimun, bengkuang, nanas, mangga muda, kedondong, papaya mengkal, jambu air yang disiram atau diaduk dengan sambal gula jawa. Salah satu jenis rujak pada makanan Indonesia adalah rujak cingur.

Rujak cingur adalah salah satu makanan tradisional yang mudah diemukan di Jawa Timur, terutama di daerah Surabaya. Rujak cingur biasanya terdiri dari beberapa irisan buah seperti ketimun, krai (sejenis ketimun khas Jawa Timur), bengkoang, mangga muda, nanas, kedondong dan ditambah lontong, tahu, tempe, bendoyo dan cingur serta sayur-sayuran seperti kecambah/tauge, kangkung dan kacang panjang. Semua bahan dicampur dengan bumbu yang terbuat dari olahan petis udang, air matang untuk sedikit mengencerkan, gula merah, cabai, kacang tanah yang digoreng, bawang goreng, garam dan irisan tipis pisang biji hijau yang masih muda (pisang klutuk). Semua bumbu dicampur dengan cara diuleg, itu sebabnya rujak cingur juga sering disebut rujak uleg.

Rujak manis adalah semacam salad. Terbuat dari buah-buahan segar dengan saus manis pedas. Bahan dasar yang digunakan pada umumnya sama, yaitu buah-buahan mentah yang berasa asam, buah mengkal, maupun buah masak yang berasa manis. saus yang dipakai terbuat dari gula jawa, kacang tanah, asam, garam, jeruk nipis dan cabai.

Rujak petis adalah salah satu masakan tradisional yang mudah ditemukan di daerah Jawa Timur. Rujak Petis biasanya terdiri dari irisan timun, bengkuang, mangga muda, kedondong, tahu, kecambah/tauge, dan kangkung. Semua bahan tadi disajikan dengan siraman resep saus atau bumbu yang terbuat dari olahan petis udang, cabai, kacang tanah yang

	SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN		
	HAND OUT PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN INDONESIA		
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015
	Kelas XI	MENGOLAH SALAD INDONESIA	Hal 2 dari 4

digoreng, bawang goreng, garam, gula merah, pisang muda dan air. Rujak petis biasa disajikan dengan tambahan kerupuk dan dengan alas pincuk (daun pisang).

4. Tahu acar

Tahu acar dapat dikatakan mirip gado-gado. Namun makanan ini menggunakan saus kecap yang encer. Bahan-bahan yang digunakan adalah bahan mentah, terdiri atas kol yang diiris, timun diiris tipis, seledri dirajang kasar, serta bahan-bahan matang, seperti tauge rebus, mi kuning, tahu dan tempe goreng dipotong kotak.

5. Kupat tahu

Kupat tahu atau ketupat tahu adalah makanan yang terbuat dari campuran ketupat dan tahu goreng yang dipotong-potong kecil lalu diberi bumbu kacang yang khas. Beberapa penjual menambahkan juga tauge yang sudah direbus tetapi menu kupat tahu di Tasikmalaya biasanya tidak menambahkan tauge rebus.

6. Pecel

Pada hidangan ini dapat digunakan sayur seperti urap hanya pada pecel ini sayuran dihidangkan menggunakan sambal pecel. Sambal pecel adalah sambal kacang yang dibumbui cabai rawit, bawang putih, bawang merah, kencur, garam, gula merah dan asam. Cara penyajian hidangan aini adalah dengan cara sayuran di tata dalam piring kemudian disiram dengan sambal kacang yang telah dicairkan.

7. Asinan

Asinan betawi atau sering juga disebut rujak cuka merupakan jenis asinan yang terdiri dari sayuran mentah yang dipotong-potong halus, ditambah sawi asin (lokio), tahu, kacang tanah goreng dan kerupuk mie. Asinan bogor sebenarnya merupakan hasil pencampuran budaya yang diunduh dari kultur kuliner Tionghoa yang sudah ratusan tahun bermukim di daerah tersebut. Ada 3 jenis asinan Bogor yaitu asinan buah, asinan sayur dan campuran buah dan sayur.

8. Terancam

Terancam adalah bermacam-macam sayuran yang dipotong halus dan dicampur dengan bumbu urapan. Sayuran yang digunakan antara lain kacang panjang, mentimun, tauge, kol, daun beluntas, daun kenikir, kecipir, dan daun papaya muda.

### C. Macam-macam Bumbu Salad Indonesia

Macam-macam bumbu yang digunakan dalam mengolah salad Indonesia adalah aneka jenis sambal berupa sambal yang berupa bumbu kelapa, bumbu kacang tanah atau bumbu cabai.


### D. Teknik Olah Salad Indonesia

Dalam pengolahan salad sangat diperlukan imajinasi dan kreatifitas. Adapun cara pengolahan salad antara lain :


1. Salad Hijau

- 1) Cuci semua sayuran hijau dengan cermat dan bersih.
- 2) Keringkan sayuran dengan baik (dapat menggunakan peralatan dan mesin pengering akan lebih cepat)



	SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN		
	HAND OUT PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN INDONESIA		
	SIL/KB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015
	Kelas XI	MENGOLAH SALAD INDONESIA	Hal 3 dari 4

- 3) Dinginkan sayuran dalam lemari pendingin dengan cara dibungkus dengan kain lembab.
  - 4) Potong—potong atau sobek-sobek sayuran dalam ukuran sekali gigitn. Hal ini akan mempermudah pada waktu menyantap dari pada eaktu memakannya harus memotong menggunakan garpu salad.
  - 5) Campur sayuran hijau dan pastikan semua sayuran tercampur rata.
  - 6) Siapkan piring salad. Gunakan selalu piring yang dingin.
  - 7) Hindari meletakkan salad dipiring lebih dari 1 atau 2 jam sebelum penyajian, karena sayuran akan menjadi layu.
  - 8) Tambahkan *garnish*. Jangan menggunakan sayuran sebagai *garnish* dari salah satu sayuran yang dicampur.
  - 9) Dinginkan (masukkan lemari/ruang pendingin) sampai saat penyajian.
  - 10) Tambahkan *dressing* / saus dengan cepat sebelum penyajian atau sajikan si sebelah salad, sayuran hijau yang bersaus akan cepat layu.
2. Salad Buah
- 1) Salad buah terkadang lebih baik ditata daripada dicampur, karena kebanyakan buah lembut dan mudah rusak. Pengecualian pada salad waldorf.
  - 2) Tatalah potongan buah yang rusak/tidak menarik didasar salad dan potongan yang menarik diatasnya.
  - 3) Beberapa buah seperti apel dan pisang akan berubah warna ketika pemotongan dan seharusnya dimaskkan ke dalam larutan asam.
  - 4) Buah mudah berubah dibandingkan sayuran setelah dipotong. Jika akan mempersiapkan kedua salad tersebut dalam penyajian, persiapkan salad sayuran terlebih dahulu.
  - 5) Apabila menggunakan buah kaleng, sebaiknya dikeringkan/ditiriskan terlebih dahulu sebelum dimasukkan dalam salad atau salad akan menjadi berair atau lembek. Cairan buah kaleng dapat disajikan lagi untuk saus pada salad buah atau pengolahan lainnya.
3. Salad Sayuran
- 1) Pemotongan yang rapi dan cermat dari bahan-bahan salad ini sangat penting, karena ukuran dari sayuran akan mempengaruhi pandangan mata. Desain dan penyusunan salad sayur ini terkadang berdasarkan keanekaragaman ukuran seperti panjang, batang asparagus yang ramping, dan kacang polong, irisan tomat, irisan timun, green pepper strips atau rings dan bunga lobak.
  - 2) Potong-potong sayuran sedekat mungkin dengan waktu penyajian agar bekas irisan atau potongan pada pinggir sayuran tidak kering.
  - 3) Sayuran yang dimasak terlebih dahulu seharusnya teksturnya tetap kukuh, segar dan warnanya tetap bagus. Memasak sayuran yang berlebihan akan membuat salad sayuran menjadi tidak menarik.
  - 4) Sayuran yang dimasak harus dikeringkan dengan cermat dan didinginkan terlebih dahulu sebelum dimasukkan atau dicampur dalam salad.
4. Salad yang dimasak
- 1) Dinginkan buah-buahan yang telah dimasak secara menyeluruh sebelum mencampurnya dengan mayonnaise dan biarkan campuran salad yang lengkap tetap dingin.


	SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN		
	HAND OUT PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN INDONESIA		
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015
	Kelas XI	MENGOLAH SALAD INDONESIA	Hal 4 dari 4

- 2) *Cooked* salad dapat menjadi salad yang tepat untuk ditambahkan ayam, daging atau ikan. Namun demikian, bahan-bahan tersebut harus dimasak menurut aturan sanitasi yang benar.
- 3) Untuk menjaga gizinya masak kentang untuk salad hingga matang, kemudian baru kupas dan potong-potong.
- 4) Jangan memotong bahan terlalu kecil jika menghendaki produk akhir tidak menjadi seperti pasta, tanpa daya tarik tekstur.
- 5) Sayuran yang renyah biasanya ditambahkan untuk menambah tekstur.
- 6) Campur bahan seperti kentang dan seafood, mungkin perlu dimarinade lebih dahulu dengan cairan berbungu seperti vinaigrette sebelum dicampurkan.
- 7) Aduk *dressing* yang kental dengan hati-hati untuk menghindari rusaknya bahan-bahan utama.
- 8) Bahan salad biasanya dicampur dengan scoop untuk menjaga bentuk salad.
- 9) Pilih *garnish* yang menarik dan berwarna.

#### E. Kriteria Salad Indonesia

Kriteria salad Indonesia tidak terlalu berbeda dengan salad Kontinental dari bahan maupun *dressingnya*, yaitu :

1. Salad Indonesia terbuat dari bermacam-macam sayur atau buah yang disajikan dengan cara mentah atau direbus terlebih dahulu.
2. Saus yang digunakan berupa saus kacang, saus hula, kecap atau kuah cuka.
3. Saus yang disajikan secara terpisah, disiram diatasnya atau dicampur jadi satu dengan bahan lainnya.
4. Bahan yang digunakan disajikan dengan cara diiris kasar, diiris tipis atau diserut.
5. Salad disajikan dengan pelengkap makanan pokok (lontong, kupat) dan kerupuk (kerupuk udang, kerupuk merah, kerupuk bawang) atau emping.

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>			
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Salad Indonesia</b>			
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015	Hal 1 dari 7
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>		270 menit

**A. Acara Praktek**

1. Membuat salad Indonesia dan hidangan penutup

**B. Tujuan**


1. Siswa dapat mengetahui bahan-bahan yang digunakan untuk membuat :
  - a. Tahu guling
  - b. Tahu lengko
  - c. Tahu gimbal.
  - d. Rujak aceh.
  - e. Rujak serut atau bebek .
2. Siswa dapat mengetahui proporsi bahan-bahan yang digunakan dalam satu resep.
3. Siswa dapat mongolah :
  - a. Tahu guling
  - b. Tahu lengko
  - c. Tahu gimbal.
  - d. Rujak aceh.
  - e. Rujak serut atau bebek .
4. Siswa dapat menyajikan hidangan dengan benar

**C. Keselamatan Kerja**

1. Gunakan pakaian kerja lengkap
2. Pakai sepatu hak rendah
3. Gunakan alat sebagaimana mestinya
4. Patuhi tata tertib di bengkel

**D. Alat dan Bahan**

1. Pisau
2. Telenan
3. Cowek dan muntu (ulekan)
4. Panci
5. Sendok
6. Wajan
7. Spatula
8. Saringan
9. Piring saji (ukuran kecil)

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>			
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Salad Indonesia</b>			
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015	Hal 2 dari 7
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>		270 menit

E. Langkah kerja


No	Langkah kerja	Waktu
1.	Menyiapkan alat dan bahan	20 menit
2.	Membuat tahu guling	30 menit
3.	Membuat tahu lengko	30 menit
4.	Membuat tahu gimbal	25 menit
5.	Membuat rujak aceh	25 menit
6.	Membuat rujak serut/rujak bebek	25 menit
7.	Menyajikan	15 menit
5.	Evaluasi dan penilaian	20 menit
6.	Clear up	20 menit
	Total	210 menit

F. Resep

TAHU GULING  
(2 Porsi)


No	Bahan	Jumlah	Cara membuat
1.	Tahu	1 ptg	1. Potong tahu bentuk dadu, goreng ½ masak. 2. Bacemlah tempe, goring dan porong dadu. 3. Siramlah tauge dengan air panas. 4. Iris halus daun kol. 5. Gorenglah : kerupuk, bawang merah. 6. Buatlah bumbu untuk saus. Haluskan daun jeruk nipis, cabe rawit, garam, bawang putih dan beri air gula merah/ saring. Tambahkan kecap, kacang tanah, goreng/ dibiarkan utuh atau dipukul-pukul tidak hancur 7. Hidangkan dalam piring : ketupat, kubis, tempe,tahu, tauge, saus, taburi bawang merah goreng, seledri, dan kerupuk.
2.	Taoge	50 gr	
3.	Tempe	1 bgks	
4.	Bawang merah goreng	½ sdm	
5.	Seledri diiris halus	¼ sdm	
6.	Kubis	50 gr	
7.	Ketupat	2 buah	
8.	Kerupuk	2 buah	
10.	Bumbu untuk saus:		
	✓ Kecap manis	2 sdm	
	✓ Bawang putih	1 siung	
	✓ Daun jeruk purut	1 lmbr	
	✓ Garam	± ½ sdt	
	✓ Cabe rawit	2 bh	
	✓ Air gula	50 cc	



	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>		
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Salad Indonesia</b>		
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>	Hal 3 dari 7

**TAHU LENGKO**  
**(2 Porsi)**

No.	Bahan	Jumlah	Cara Membuat
1.	Tahu putih	4 buah	1. Tahu dan tempe digoreng. Lalu dipotong 1x2 cm. 2. Tauge dibuang akarnya, diseduh dengan air. 3. Ketimun. Dibelah menjadi 4 potong melintang setebal 1 cm. 4. Kucai dipotong 1 cm 5. Haluskan kacang tanah yang telah digoreng dengan garam, bawang putih, cabai merah, cabai rawit. 6. Tambahkan air hangat, aduk sampai rata. <b>7.</b> Susunlah : tahu, tempe, ketimun, tauge, tuangi sambal/ saus kacang, beri kecap dan bawang goreng.
2.	Tempe	1 bks	
3.	Tauge	100 gr	
4.	Ketimun muda	1 buah	
5.	Kucai	1 btg	
6.	Bawang merah	5 siung	
7.	Kecap manis	2-3 sdm	
8.	Untuk saus kacang		
	:	I siung	
	Bawang putih	100 gr	
	Kacang tanah	I buah	
	Cabai merah	1 buah	
	Cabe rawit	100 cc	
	Air matang	¼ sdt	
	Garam		

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>			
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Salad Indonesia</b>			
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015	Hal 4 dari 7
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>		270 menit

**TAHU GIMBAL**  
**(2 Porsi)**

No	Bahan	Jumlah	Cara Pembuatan
1.	Tahu putih	4 buah	<ol style="list-style-type: none"> <li>Goreng tahu sampai kecoklatan. Poton menjadi 4 bagian.</li> <li>Buat gimbal udang. Campur tepung, soda kue, telur, garam, bawang putih dan lada bubuk. Masukkan tauge, udang yang sudah dihilangkan kepalanya. Seledri dicincang. Air atau santan diaduk-aduk. Dan goreng 1-2 sdm sampai matang dan kecoklatan.</li> <li>Sambal atau saus kacang. Kacang disangrai, hilangkan kulit arinya. Kemudian haluskan bersama. Bawang putih, cabe rawit, garam dan gula. Tambahkan air matang dan kecap. Aduk-aduk sampai rata.</li> <li>Hidangkan dalam piringan, potong-potong tahu dan gimbal, diatasnya letakan irisan kol dan siram dengan saus/sambal kacang.</li> </ol>
2.	Daun kol	2 lembar	
3.	Untuk gimbal udang :		
	Udang	50 gr	
	Tauge,buang akar	50 gr	
	Seledri	1 btg	
	Soda kue	1/8 sdt	
	Bawang putih	1 siung	
	(haluskan)	¼ sdt	
	Lada bubuk	1 sdt	
	Garam	Sckpnya	
	Air	50 gr	
	Tepung terigu	½ butir	
	Telur		
4.	Untuk sambal/ saus kacang :		
	Kacang tanah	100 gr	
	Bawang putih	2 siung	
	Cabe rawit	2 buah	
	Garam	¼ sdt	
	Gula	½ sdt	
	Air matang	Sckpnya	
	Kecap manis	2 sdm	

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>			
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Salad Indonesia</b>			
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 22 Agustus 2015	Hal 5 dari 7
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>		270 menit

**RUJAK ACEH**  
**(2 Porsi)**

No.	Bahan	Jumlah	Penanganan	Cara Membuat
1.	Bengkoang	125 gr	Kupas	1. Cuci dan cincang masing-masing buah, sisihkan. 2. Campurkan semua bahan untuk kuah, cicipi rasanya dan tambahkan air jeruk nipis, jika perlu. 3. Masukkan buah-buahan yang sudah dicincang. Masukkan ke lemari es. Hidangkan dalam keadaan dingin.
2.	Mangga mentah	125 gr	Kupas	
3.	Nanas	½ buah	Kupas, buang matanya	
4.	Mentimun	100 gr		
5.	Jeruk Bali	½ buah	Kupas	
6.	Jambu air	3 buah		
7.	Salak	50 gr	Kupas, buang bijinya	
	<b>Kuah :</b>			
8.	Air panas	750 cc		
9.	Gula pasir	125 gr		
10.	Cabe merah	2 buah		
11.	Jeruk nipis	½ buah	Ambil airnya	
12.	Es batu	Sckpnya		

**RUJAK BEBEK/ RUJAK SERUT**  
**(2 Porsi)**

No.	Bahan	Jumlah	Penanganan	Cara Membuat
1.	Kedondong	1 ½ buah	Kupas, potong	1. Tumbuk semua bumbu hingga halus. 2. Masukkan buah-buahan satu persatu sambil ditumbuk kasar.
2.	Mangga mengkal	½ buah	Kupas, potong	
3.	Ubi jalar merah	1 buah	Kupas	
4.	Bengkoang	1 buah	Kupas, potong	
5.	Lobi-lobi merah, jika ada			
6.	Pisang batu	1 buah	Potong	
	<b>Bumbu :</b>			
7.	Cabe merah	2 buah		
8.	Terasi	½ sdt		
9.	Gula jawa	125 gr		
10.	Asam jawa	½ sdt		
11.	Garam	sckpnya		

**LEMBAR PENILAIAN ETIKA PROFESI SAAT PRAKTIK  
PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MASAKAN INDONESIA  
XI JASA BOGA B**

<b>NO</b>	<b>Nama Siswa</b>	<b>Tanggung jawab</b>	<b>Integritas</b>	<b>Objektivitas</b>	<b>Kemahiran</b>
1	Afifah Al Husna				
2	Afifah Fauziah				
3	Ahmad Mustofa				
4	Alexander Mahendra Hatari				
5	Ana Ruhmiyatistyautami				
6	Anastasya Agnency Suliantoro				
7	Avilla Dwita Magnolia				
8	Bernadeta Meilani Setiowati				
9	Dhovi Nanda Putra				
10	Dias Ayu Widyaningrum				
11	Erika Runiani				
12	Fika Kharisna Wati				
13	Khafidza Makrifatul K				
14	Kurnia Luthfi Saputri				
15	Lutvi Munawaroh				
16	Marcela Geofani Eka P				
17	Mitha Kusuma Ningrum				
18	Muchammad Nur Hidayah				
19	Nilam Mukaromah				
20	Nina Rohali Pangestuti				
21	Nur Hasanah				
22	Nurul Utami Dewi				
23	Okik Dwi Pratiwi				
24	Qosamah Nisrina				
25	Rifael Riski Gemilang				
26	Rina Rachmawati				
27	Rizka Setiana				
28	Sastika Meidy Agita				
29	Septiani				
30	Sri Maryanti				
31	Wanda Nur Oktavia				
32	Wulan Aprilia				

**LEMBAR PENILAIAN KELENGKAPAN SISWA**  
**PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MASAKAN INDONESIA**  
**XI JASA BOGA B**  
**Sabtu, 22 Agustus 2015**

NO	Nama Siswa	Jilbab /tutup kepala	Apron	Serbet	Celana	Sepatu
1	Afifah Al Husna	✓	✓	✓	✓	✓
2	Afifah Fauziah	✓	✓	✓	✓	✓
3	Ahmad Mustofa	✓	✓	x	✓	✓
4	Alexander Mahendra Hatari	✓	✓	✓	✓	✓
5	Ana Ruhmiyatistyautami	✓	✓	✓	✓	✓
6	Anastasya Agency Suliantoro	✓	✓	x	✓	✓
7	Avilla Dwita Magnolia	✓	✓	✓	✓	✓
8	Bernadeta Meilani Setiowati	✓	✓	✓	✓	✓
9	Dhovi Nanda Putra	✓	✓	✓	✓	✓
10	Dias Ayu Widyaningrum	✓	✓	✓	✓	✓
11	Erika Runiani	✓	✓	✓	✓	✓
12	Fika Kharisna Wati	✓	✓	✓	✓	✓
13	Khafidza Makrifatul K	✓	✓	✓	✓	✓
14	Kurnia Luthfi Saputri	✓	✓	✓	✓	✓
15	Lutvi Munawaroh	✓	✓	x	✓	✓
16	Marcela Geofani Eka P	✓	✓	✓	✓	✓
17	Mitha Kusuma Ningrum	✓	✓	✓	✓	✓
18	Muchammad Nur Hidayah	✓	✓	✓	✓	✓
19	Nilam Mukaromah	✓	✓	✓	✓	✓
20	Nina Rohali Pangestuti	✓	✓	✓	✓	✓
21	Nur Hasanah	✓	✓	✓	✓	✓
22	Nurul Utami Dewi	✓	✓	✓	✓	✓
23	Okik Dwi Pratiwi	✓	✓	✓	✓	✓
24	Qosamah Nisrina	✓	✓	✓	✓	✓
25	Rifael Riski Gemilang	✓	✓	✓	✓	✓
26	Rina Rachmawati	✓	✓	✓	✓	✓
27	Rizka Setiana	✓	✓	x	✓	✓
28	Sastika Meidy Agita	✓	✓	✓	✓	✓
29	Septiani	✓	✓	x	✓	✓
30	Sri Maryanti	✓	✓	✓	✓	✓
31	Wanda Nur Oktavia	✓	✓	✓	✓	✓
32	Wulan Aprilia	✓	✓	✓	✓	✓

**LEMBAR PENILAIAN HASIL PRAKTIKUM**  
**PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MASAKAN INDONESIA**  
**XI JASA BOGA B**  
**Sabtu, 22 Agustus 2015**

<b>NO</b>	<b>Nama Siswa</b>	<b>Tahu Guling</b>	<b>Tahu Lengko</b>	<b>Tahu Gimbal</b>	<b>Rujak Aceh</b>	<b>Rumah Bebek</b>	<b>Total Rerata</b>
1	Afifah Al Husna	87	86,5	87	86	83,7	86.6
2	Afifah Fauziah	87	86,5	87	86	83,7	86.6
3	Ahmad Mustofa	87	86,5	87	86	83,7	86.6
4	Alexander Mahendra Hatari	84,2	83,7	84	86	81,7	85
5	Ana Ruhmiyatistyautami	86,5	85,5	86	84,7	85,7	86
6	Anastasya Agency Suliantoro	84,2	83,7	84	86	81,7	85
7	Avilla Dwita Magnolia	86	86,2	83	87	87	85.75
8	Bernadeta Meilani Setiowati	84,5	82	86	82,7	82,5	84
9	Dhovi Nanda Putra	86	86,2	83	87	87	85.75
10	Dias Ayu Widyaningrum	84,5	82	86	82,7	82,5	84
11	Erika Runiani	84,2	83,7	84	86	81,7	85
12	Fika Kharisna Wati	86	86,2	83	87	87	85.75
13	Khafidza Makrifatul K	84,5	82	86	82,7	82,5	84
14	Kurnia Luthfi Saputri	86,2	85,5	85,2	84	85	84.5
15	Lutvi Munawaroh	82,2	83,2	82,5	87	82	84.5
16	Marcela Geofani Eka P	86,2	85,5	85,2	84	85	84.5
17	Mitha Kusuma Ningrum	87	86	86,5	87	86	86.5
18	Muchammad Nur Hidayah	86,2	85,5	85,2	84	85	84.5
19	Nilam Mukaromah	82,2	83,2	82,5	87	82	84.5
20	Nina Rohali Pangestuti	86	86	85	86	84,7	85.75
21	Nur Hasanah	86	86	85	86	84,7	85.75
22	Nurul Utami Dewi	87	86	86,5	87	86	86.5
23	Okik Dwi Pratiwi	86	86	86	86	84,7	86
24	Qosamah Nisrina	84,2	84,7	86,5	86	87	86.5
25	Rifael Riski Gemilang	82,2	83,2	82,5	87	82	84.5
26	Rina Rachmawati	87	86	86,5	87	86	86.5
27	Rizka Setiana	84,2	84,7	86,5	86	87	86.5
28	Sastika Meidy Agita	87	86,5	87	86	83,7	86.6
29	Septiani	84,2	84,7	86,5	86	87	86.5
30	Sri Maryanti	86,5	85,5	86	84,7	85,7	86
31	Wanda Nur Oktavia	86,5	85,5	86	84,7	85,7	86

<b>32</b>	Wulan Aprilia	86,5	85,5	86	84,7	85,7	86
-----------	---------------	------	------	----	------	------	----

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMKN 1 Kalasan  
Kelas / Semester : XI/1  
Mata Pelajaran : Pengolahan Dan Penyajian Makanan Indonesia  
Materi Pokok : Pembuatan Sup Indonesia dan hidangan penutup (Praktek)  
Alokasi Waktu : 6 x 45 menit

A	Kompetensi Inti
	<div>1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya</div> <div>2. Mengembangkan perilaku ( jujur,disiplin,tanggung jawab,peduli, santun,ramah lingkungan,gotong royong,kerjasama, cinta damai,responsif dan proaktif ) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia</div> <div>3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual,dan procedural dalam pengetahuan, teknologi,seni,budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan,kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah</div> <div>4. Mengolah,menyaji,dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung</div>
B	Kompetensi Dasar dan Indikator
	<div><b><i>KD KI – 1 (Sikap Spiritual)</i></b></div> <div>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbakaiterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</div> <div><b><i>Indikator:</i></b></div> <div>1.1.1 Dapat <i>mensyukuri</i> karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbakaiterampilan mengolah dan menyajikan makanan Indonesia sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</div>



	<p><b><i>KD KI – 2 (Sikap Sosial)</i></b></p> <p>2.1 Memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur,disiplin,tanggung jawab, peduli,santun, ramah lingkungan, gotong royong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari –hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p><b><i>Indikator:</i></b></p> <p>3.4.1 Dapat memiliki motivasi Internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran mengolah dan menyajikan makanan Indonesia</p> <p>2.2.1 Dapat menunjukkan perilaku ilmiah (jujur,disiplin,tanggung jawab, peduli,santun, ramah lingkungan, gotongroyong ) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional.</p> <p>3.4.2 Dapat menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari –hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p><b><i>KD KI – 3 (Pengetahuan)</i></b></p> <p>3.5 Menjelaskan pengertian, jenis, karakteristik sup Indonesia</p> <p><b><i>Indikator:</i></b></p> <p>3.5.1 Siswa dapat mendeskripsikan pengertian sup</p> <p>3.5.2 Siswa dapat menganalisis jenis-jenis sup Indonesia</p> <p>3.5.3 Siswa dapat menganalisis bahan-bahan dan alat yang digunakan untuk membuat sup Indonesia</p> <p>3.5.4 Siswa dapat memahami cara pembuatan dan teknik olah sup Indonesia</p> <p>3.5.5 Siswa dapat menganalisis kriteria hasil yang baik</p> <p>3.5.6 Siswa dapat menganalisis penyimpanan sup Indonesia</p> <p>3.5.7 Siswa dapat mendeskripsikan perbedaan dari masing-masing sup Indonesia dan continental.</p> <p><b><i>KD KI – 4 (Keterampilan)</i></b></p> <p>4.1 Membuat sup Indonesia dan hidangan penutup.</p>
C.	Tujuan Pembelajaran
	<p>1. Siswa dapat mengetahui bahan-bahan yang digunakan untuk membuat :</p> <p>a. Sup timlo</p> <p>b. Sup jagung</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>c. Sup ayam</li><li>d. Zebra kukus.</li><li>e. Kue ku</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>2. Siswa dapat mengetahui proporsi bahan-bahan yang digunakan dalam satu resep.</li><li>3. Siswa dapat mongolah :<ul style="list-style-type: none"><li>a. Sup timlo</li><li>b. Sup jagung</li><li>c. Sup ayam</li><li>d. Zebra kukus</li><li>e. Kue ku</li></ul></li><li>4. Siswa dapat menyajikan hidangan dengan benar dan menarik</li></ul>
D	Materi Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Membuat sup Indonesia : sup timlo, sup jagung, dan sup ayam</li><li>2. Membuat hidangan penutup : zebra kukus dan kue ku</li><li>3. Menyajikan sup Indonesia dan hidangan penutup Indonesia dengan benar dan menarik.</li></ul>
E.	Metode Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Pendekatan <i>Scientific</i> (Ilmiah)</li><li>2. Model :</li><li>3. Metode: Diskusi, inquiri, dan penugasan.</li></ul>
F	Media, Alat dan Sumber Pembelajaran
	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Media : Modul, buku dan internet</li><li>2. Alat/Bahan : papan tulis, spidol,</li><li>3. Sumber Belajar :<ul style="list-style-type: none"><li>a. Modul : Pengolahan Makanan Indonesia</li></ul></li></ul>

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama.</li><li>2. Mengecek kehadiran siswa.</li><li>3. Menanyakan kepada siswa materi yang kemarin di sampaikan?</li><li>4. Peserta didik memperoleh motivasi dari guru berkaitan dengan cara penyusunan menu.</li></ul>	20 menit

	<p>5. Peserta didik mendapatkan informasi dari guru tentang KD, tujuan, dan scenario pembelajaran</p> <p>6. Peserta didik kembali bersama kelompok praktek.</p>	
Inti	<p>Menjelaskan kembali teknik olah pembuatan hidangan yang akan dipraktekan.</p> <p><b>Mengamati :</b></p> <p>1. Mengamati Mengamati foto/film/gambar/atau membaca tentang sup Indonesia</p> <p><b>Menanya :</b></p> <p>1. Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian sup, jenis-jenis, bahan dan alat yang digunakan, cara pembuatan, kriteria hasil dan penyimpanan sup Indonesia serta apakah ada perbedaan dari masing – masing sup Indonesia dan continental</p> <p><b>Mengumpulkan Data:</b></p> <p>1. Melakukan Diskusi kelompok dengan menggunakan berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan yang diajukan</p> <p>2. Melakukan praktik membuat sup Indonesia dan mencatat temuan saat praktik dilakukan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan</p> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <p>1. Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan praktik membuat sup</p> <p>2. Menyimpulkan data hasil diskusi dan praktik membuat sup Indonesia</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>1. Membuat laporan hasil diskusi kelompok dan praktik pengolahan supIndonesia</p> <p>2. Mempresentasikan hasil praktik pembuatan sup Indonesia</p>	210 menit
Kegiatan Penutup	<p>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>2. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan</p> <p>3. Peserta didik mendapatkan penilaian terhadap</p>	40 menit

	kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. 4. Peserta didik dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya 5. Peserta didik memperoleh apresiasi dari guru. 6. Menyajikan lagu daerah 7. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam.	
--	--	--

H. Penilaian			
1. Jenis/ Teknik Penilaian			
a. Penilaian Keterampilan: Tes Praktik			
b. Penilaian Sikap : Observasi			
2. Bentuk Instrumen			
a. Bentuk Instrumen: Tes Praktik			
Instrumen:			
1) Membuat macam-macam hidangan sup Indonesia dan hidangan penutup			
Rubrik Penilaian			
a. Pedoman Penskoran (Keterampilan)			
NO.	ASPEK ETIKA PROFESI	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Tanggung jawab	Kurang bertanggung jawab	10
		Cukup bertanggung jawab	20
		Bertanggung jawab	30
		Sangat bertanggung jawab	40
2.	Integritas	Kurang berintegritas	10
		Cukup berintegritas	20
		Berintegritas	30
		Sangat berintegritas	40
3.	Objektivitas	Kurang objektif	10
		Cukup objektif	20
		Objektif	30
		Sangat objektif	40
4.	Kemahiran	Kurang mahir	10
		Cukup mahir	20
		Mahir	30
		Sangat mahir	40

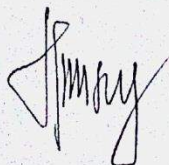
b. Pedoman Penskoran (Sikap)

NO.	ASPEK	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Religius	Sikap dan perilaku religius sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku religius mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku religius mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku religius belum tampak	10
2.	Jujur	Sikap dan perilaku jujur sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku jujur mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku jujur mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku jujur belum tampak	10
3.	Disiplin	Sikap dan perilaku disiplin sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku disiplin mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku disiplin mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku disiplin belum tampak	10
4.	Tanggung Jawab	Sikap dan perilaku tanggung jawab sudah membudaya	40
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai berkembang	30
		Sikap dan perilaku tanggung jawab mulai tampak	20
		Sikap dan perilaku tanggung jawab belum tampak	10

Skor yang dicapai

Nilai: ----- x 100

Guru Mapel

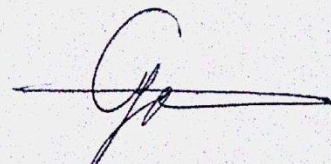


Sri Iriyanti S.Pd

NIP. 19630506 198601 2 001

Kalasan, 02 September 2015

Mahasiswa



Atina Hidayah

NIM. 12511241002



	SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN		
	HAND OUT MENGOLAH MAKANAN INDONESIA		
	SIL/KB	Revisi : 00	Tgl. 5 September 2015
	Kelas XI	SOTO DAN SUP INDONESIA	
			Hal 1 dari 3
			150 menit

### A. Deskripsi Sup dan Soto

Soto, soto atau coto adalah makanan khas Indonesia yang terbuat dari kaldu daging dan sayuran. Daging yang paling sering digunakan dalam mengolah soto, soto atau coto adalah daging sapi an ayam. Tetapi juga dapat menggunakan daging babi atau kambing. Indonesia merupakan negara yang sangat kaya akan kebudayaan dan setiap daerah di Indonesia pasti memiliki ciri khas masing-masing. Begitu juga dalam hal kuliner setiap daerah di Indonesia memiliki keaneka ragaman kuliner. Setiap daerah di Indonesia memiliki jenis soto yang berbeda-beda. Misalnya soto Kediri, soto Madura, soto Betawi, coto Makasar, dll. Soto juga dapat dinamai berdasarkan kandungannya seperti soto ayam, soto babat, atau soto sapi.

Karena Indonesia memiliki aneka jenis soto, maka cara penyajiannya pun berbeda-beda. Soto biasa disajikan dengan pelengkap seperti perkedel, sate telur puyuh, emping mlinjo, saus kacang, sambal, jeruk limau, aneka lauk pauk, dll. Seperti yang kita ketahui bahwa makanan pokok negara Indonesia adalah nasi. Oleh sebab itu hidangan soto biasa disajikan menggunakan nasi. Kebanyakan soto disajikan dengan nasi secara terpisah dengan nasi atau dicampur. Selain nasi, soto juga dapat disajikan menggunakan lontong atau mie. Contoh soto yang menggunakan nasi yang terpisah antara lain soto Betawi, soto Padang dll. Ada pula soto yang disajikan menggunakan nasi yang dicampur, antara lain soto Kudus. Soto yang menggunakan lontong salah satunya adalah coto makasar. Kemudian ada juga soto yang menggunakan mie misalnya adalah Soto Mie Bogor.

Sup atau sop adalah masakan berkuah dari kaldu yang dibuat dengan cara mendidihkan bahan dan biasanya diberi bumbu serta bahan tambahan lainnya untuk menambahkan rasa. bahan yang digunakan dalam pembuatan sup antara lain daging, sayur atau kacang-kacangan yang direbus sampai membentuk sari. Secara tradisional sup dibagi menjadi dua jenis yaitu sup jernih dan sup kental. Sup jernih adalah sup yang dibuat dalam keadaan jernih yaitu kaldu yang tidak kental. Sedangkan sup kental adalah sup yang dibuat dengan menggunakan kaldu yang dikentalkan dengan bahan pengental seperti tepung sagu ataupun dari bahan itu sendiri dengan atau tanpa isi.

### B. Jenis Sup dan Soto

Kunci lezatnya sup dan soto terletak pada kaldu yang digunakan. Ada beberapa jenis kaldu untuk sup dan soto. Jenis sup dan soto dapat dibedakan berdasarkan pada kaldu yang digunakan. Kaldu yang digunakan dalam pembuatan sup dan soto antara lain kaldu ayam, kaldu sapi, kaldu udang dan kaldu ikan. Untuk menghasilkan kaldu yang jernih, harum dan lezat diperlukan beberapa kiat khusus dalam membuat kaldu. Salah satu contohnya adalah saat membuat kaldu udang, sebaiknya kaldu direbus dengan api yang sedang dan dalam waktu yang singkat agar cita rasa manis kaldu tidak hilang.

	SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN		
	HAND OUT MENGOLAH MAKANAN INDONESIA		
	SIL/KB	Revisi : 00	Tgl. 5 September 2015
	Kelas XI	SOTO DAN SUP INDONESIA	Hal 2 dari 3

Sementara untuk kaldu ayam dan daging, diperlukan waktu merebus yang lama agar sari daging dapat keluar secara maksimal dan menghasilkan kaldu yang gurih. Berikut merupakan macam-macam sup dan soto berdasarkan pada bahan pengisinya, yaitu :

1. Sup dan Soto Ayam (bahan pengisi yaitu daging ayam).  
Contohnya : Kimlo, Sup Ayam, Soto Kudus, Soto Blora, Soto Kediri, Soto Lamongan.
2. Sup dan Soto Daging Sapi/Kambing (bahan pengisi yaitu daging sapi/kambing)  
Contohnya : Sup Konro, Sup Kaki Kambing, Sup Buntut, Coto Makasar, Soto Bandung, Soto Padang, Soto Madura.
3. Sup dan Soto Udang (bahan pengisi yaitu udang)  
Contohnya : Sup Tekwan dan Soto Udang (Sumatera Utara)
4. Sup Ikan (bahan pengisi yaitu ikan)  
Contohnya : Sup Ikan Kakap dan Sup Kepala Ikan
5. Sup Sayuran (bahan pengisi yaitu aneka sayuran)  
Contohnya : Sup Jagung, Sup Sayuran, Sup Bening Bayam, Sup Kacang Merah, Sup Asparagus, Sup Oyong.

### C. Bahan dan Bumbu untuk Sup dan Soto

Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan sup adalah kaldu/stock. Kaldu ini sangat mempengaruhi kualitas sup yang akan dihasilkan. Bahan isian sup dapat berasal dari nabati dan hewani. Isian yang berasal dari nabati antara lain sayuran dan sereal, sedangkan bahan isian yang berasal dari hewani antara lain daging, unggas, ikan dan jenis-jenis seafood.. sementara untuk bahan pemberi rasa dan aroma yaitu daun bawang, daun seledri, bawang putih, lada, garam dll.

Dalam pembuatan soto kald yang dibuat pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan kaldu untuk membuat sup. Akan tetapi bisa pula kaldu dibuat dengan merebus langsung air bersama dengan daging atau ayam yang akan digunakan sebagai isi, dan setelah daging atau ayam lunak dilunak dan sebaiknya disaring untuk memperoleh kaldu yang jernih. Setelah itu kaldu dapat dibumbui.

Selain bahan utama sup dan soto juga memiliki bahan pelengkap. Bahan pelengkap yang biasanya digunakan tergantung dari jenis sup dan soto. Bahan pelengkap satu soto dengan soto yang lain berbeda-beda. Misalnya soto ayam, bahan pelengkap yang digunakan dalam soto ayam antara lain kecambah, kol, soon, telur rebus, daun bawang, daun seledri, tomat dan dihidangkan dengan sambal, air jeruk nipis, bawang goreng dan kecap manis. dapat pula dihidangkan bersama perkedel dan kerupuk/emping.

Bumbu soto sangat beragam tergantung jenisnya. Ada soto yang hanya dibumbui dengan bawang putih, daun salam, lengkuas, dau jeruk purut, dan serai. Ada pula yang

	SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN		
	HAND OUT MENGOLAH MAKANAN INDONESIA		
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 5 September 2015
	Kelas XI	SOTO DAN SUP INDONESIA	
			Hal 3 dari 3
			150 menit

ditambahkan dengan bumbu halus antara lain bawang merah, bawang putih, kemiri, dan kunyit. Ditambahkan pula beberapa rempah, antara lain lada, biji pala, pekak, kapulaga, jinten dan cengkeh. Beberapa soto mengharuskan bumbunya ditumis terlebih dahulu sebelum dimasukkan kedalam kaldu, tetapi ada pula yang langsung dimasukkan kedalam kaldu tanpa ditumis.

#### **D. Kriteria Sup dan Soto**

Kriteria sup yang baik, yaitu :

1. Sup harus jernih.
2. Kuah sup dapat menggunakan kaldu dan air.
3. Sup tidak berlemak.
4. Kaya dari segi rasa, aroma dan penampilan.
5. Temperatur penyajian panas.


Kriteria soto yang baik, yaitu :

1. Berkuah kaldu atau santan.
2. Perbandingan antara kuah dengan isi 2:1
3. Kaya dari segi aroma, rasa dan penampilan.
4. Warna soto ayam kuning, warna soto sapi agak coklat.
5. Temperatur penyajian panas.

#### **E. Penyajian hidangan Sup dan Soto**

Untuk penyajian sup disesuaikan dengan jenis sup yang akan dihidangkan. Alat hiding yang diperlukan yaitu mangkuk sup yaitu saucer. Sup dan soto disajikan dalam keadaan panas. Penyajian soto bisa secara terpisah yaitu kuah dan sayuran pada mangkuk dan nasi/lontong ditempatkan pada piring tersendiri. Tetapi bisa juga kuah, sayuran, dan nasi/lontong dicampur menjadi satu. Selanjutnya dapat diberi tambahan kecap manis dan diberi taburan irisan daun bawang serta bawang goreng.



	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>			
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Sup Indonesia</b>			
	SIL/ JB	Revisi : 00	Tgl. 05 September 2015	Hal 1 dari 5
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>		270 menit

**A. Acara Praktek**

1. Membuat sup Indonesia

**B. Tujuan**


1. Siswa dapat mengetahui bahan-bahan yang digunakan untuk membuat :
  - a. Sup timlo
  - b. Sup jagung
  - c. Sup ayam
  - d. Zebra kukus
  - e. Kue ku
2. Siswa dapat mengetahui proporsi bahan-bahan yang digunakan dalam satu resep.
3. Siswa dapat mengolah :
  - a. Sup timlo
  - b. Sup jagung
  - c. Sup ayam
  - d. Zebra kukus
  - e. Kue ku
4. Siswa dapat menyajikan hidangan dengan penataan yang baik dan benar.

**C. Keselamatan Kerja**

1. Gunakan pakaian kerja lengkap
2. Pakai sepatu hak rendah
3. Gunakan alat sebagaimana mestinya
4. Patuhi tata tertib di bengkel

**D. Alat dan Bahan**


1. Pisau
2. Telenan
3. Cowek dan muntu (ulekan)
4. Panci
5. Sendok
6. Wajan atau pan
7. Spatula
8. Saringan
9. Piring saji (ukuran *dessert plate*)
10. Loyang bulat
11. Cetakan kue ku

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>		
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Sup Indonesia</b>		
	SIL/ JB	Revisi : 00	Tgl. 05 September 2015
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>	
			Hal 2 dari 5
			270 menit

**E. Langkah kerja**

No	Langkah kerja	Waktu
1.	Menyiapkan alat dan bahan	15 menit
2.	Membuat sup timlo	25 menit
3.	Membuat ayam	20 menit
4.	Membuat sup jagung	20 menit
5.	Membuat zebra kukus	40 menit
6.	Membuat kue ku	30 menit
7.	Menyajikan	10 menit
8.	Evaluasi dan penilaian	20 menit
9.	Clear up	30 menit
	Total	210 menit


**Catatan : Jabarkan Langkah kerja!**

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>		
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Sup Indonesia</b>		
	SIL/ JB	Revisi : 00	Tgl. 05 September 2015
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>	
			Hal 3 dari 5
			270 menit

## F. Resep


### SUP TIMLO (1 porsi)

No	Bahan	Jumlah	Perlakuan	Cara membuat
1.	Paha ayam	100 gr	Cuci sampai bersih	1. Rebus ayam sampai lunak, ambil dagingnya, potong dadu 1 cm, sisakan kaldunya. 2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan dalam kaldu ayam, didihkan. 3. Masukkan semua bahan, kecuali kapri, masak dengan api sedang. 4. Setelah matang, masukan kapri.
2.	Wortel	½ buah	Bentuk bunga pada sisinya	
3.	Soun	1ikat	Rendam dengan air panas, tiriskan	
4.	Bunga sedap malam	25 gr	Bentuk simpul, rendam dengan air panas, tiriskan	
5.	Jamur kuping	25 gr	Rendam dengan air panas, tiriskan	
6.	Udang	25 gr	Bersihkan	
7.	Bakso ikan	3 gr		
8.	Kapri	5 buah	Buang ujungnya	
9.	Kentang	1 buah	Kupas cuci lalu potong dadu	
10.	Daun kol	2 lembar	Buang tulangnya, potong 2x2cm	
11.	Kacang polong beku	50 gr		
12.	Tepung terigu	1 sdt	Cairkan dengan sedikit air	
13.	Garam	½ sdt		
14.	Lada bubuk	½ sdt		
15.	Minyak goreng	3 sdm	Untuk menumis	
16.	Bawang merah	2 bah	Iris tipis	
17.	Bawang putih	1 siung		

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>		
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Sup Indonesia</b>		
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 05 September 2015
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>	
			Hal 4 dari 5
			270 menit


**SUP JAGUNG  
(1 Porsi)**

No.	Bahan	Jumlah	Perlakuan	Cara Membuat
1.	Paha ayam	100 gr	Potong menurut ruasnya	<b>1. Rebus ayam sampai</b> lunak, pisahkan kaldu dan potong dagingnya. <b>2.</b> Tumis bumbu halus hingga harum, lalu bawang merah cincang, jagung, daun bawang, daging ayam, dan wortel. Masukkan kaldu dan beri garam lada. Didihkan. <b>3.</b> Tuang kocokan telur diatas saringan yang berlubang. <b>4.</b> Hidangkan dengan biji kapri sebagi isi.
2.	Jagung manis	1 buah	Sisir	
3.	Wortel	1 buah	Bentuk bunga dan potong-potong	
4.	Telur	1 butir	Kocok	
5.	Garam	½ sdt		
6.	Pala	¼ buah	Memarkan	
7.	Biji kapri	50 gr		
8.	Bawang merah	3 gram	Cincang	
9.	Mnyak goreng	3 sdm	Untu menumis	
10.	Daun bawang	1 batang	Buat simpul	
11.	Seledri	1 batang	Buat simpul	
12.	Bawang putih	2 siung	Haluskan	
13.	Lada	¼ sdt		

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN</b>		
	<b>NEGERI 1 KALASAN</b>		
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM</b>		
	<b>Mengolah Sup Indonesia</b>		
SIL/ JB	Revisi : 00	Tgl. 05 September 2015	Hal 5 dari 5
Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>		270 menit

**Sup Ayam  
(1 Porsi)**

No.	Bahan	Jumlah	Perlakuan	Cara Membuat
1.	Paha ayam	100 gr	Cuci sampai bersih	1. Rebus ayam sampai lunak, ambil dagingnya, potong dadu 1 cm, sisakan kaldunya. 2. Tumis bawang merah, pala, cengkeh, merica, hingga harum 3. Masukkan dalam kaldu ayam. 4. Masukan berturut-turut wortel, kentang, daun seledri. Sebelum diangkat, masukan daun kol, kacang polong, kapri dan larutan terigu. Masak hingga matang. 5. Hidangkan dengan ditaburi bawang goreng.
2.	Wortel	½ buah	Bentuk bunga pada sisinya	
3.	Kapri	5 buah	Buang ujungnya	
4.	Kentang	1 buah	Kupas, cuci, lalu potong dadu	
5.	Daun kol	2 lembar	Buah tolangnya, ptong 2x2 cm	
6.	Kacang polong	50 gr		
7.	Tepung terigu	1 sdt	Cairkan dengan sedikit air	
8.	Garam	½ sdt		
9.	Lada bubuk	½ sdt		
10.	Pala	¼ buah	Memarkan	
11.	Cengkeh	3 butir		
12.	Minyak goreng	3 sdm	Untuk menumis	
13.	Seledri	1 batang	Buat simpul	
14.	Bawang merah	2 buah	Iris tipis	
15.	Daun bawang	1 batang	Potong- potong	
16.	Bawang merah	3 buah	Iris halus, goreng (pelengkap)	


	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>		
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Sup Indonesia</b>		
	SIL/JB	Revisi : 00	Tgl. 05 September 2015
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>	
			Hal 6 dari 5
			270 menit

### Zebra Kukus

No.	Bahan	Jumlah	Perlakuan	Cara Membuat
1.	Tepung terigu segitiga	80 gr		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kocok gula pasir dan telur sampai setengah naik, tambahkan ovalet lanjutkan pengocokan sampai putih dan mengembang.</li> <li>2. Masukkan tepung terigu bergantian dengan santan kental, sedikit demi sedikit. Aduk dengan mixer kecepatan rendah.</li> <li>3. Bagilah adonan menjadi dua bagian. Satu bagian diberi coklat aduk sampai rata.</li> <li>4. Tuang adonan (bagian tengah Loyang) sesendok demi sesendok secara bergantian antara warna coklat dan putih kedalam Loyang berukuran diameter 14 cm oles dengan mentega dan taburi dengan tepung terigu)</li> <li>5. Didihkan pengukus sampai mendidih. Lalu kukus adonan selama 30 menit. Tutup pengukus diberi serbet agar air tidak menetes.</li> <li>6. Angkat dan dinginkan, potong.</li> </ol>
2.	Gula pasir	80 gr		
3.	Telur ayam	2 butir		
4.	Santan kental	60 gr	Direbus sampai mendidih, dinginkan	
5.	Ovalet	¼ sdt	Munjung	
6.	Cokelat bubuk/pasta	¼ sdt	Munjung	
7.	Garam	1/8 sdt		

**Catatan :**

1. Pengocokan adonan sampai putih dan kental
2. Air dalam soblok harus benar-benar mendidih
3. Gunakan api besar
4. Tutup pengukus diberi serbet agar tidak menetes
5. Selama pengukusan tidak boleh membuka tutup soblok

	<b>SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KALASAN</b>		
	<b>JOB SHEET PRAKTIKUM Mengolah Sup Indonesia</b>		
	SIL/ JB	Revisi : 00	Tgl. 05 September 2015
	Kelas XI	<b>Mengolah Makanan Indonesia</b>	
			Hal 7 dari 5
			270 menit

### Kue Ku

No.	Bahan	Jumlah	Perlakuan	Cara Membuat
1.	Tepung ketan	200 gr		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rebus santan, garam dan daun pandan sampai mendidih aduk-aduk agar santan tidak pecah.</li> <li>2. Campur tepung ketan, gula halus, minyak goreng campur merata lalu tambahkan santan hangat-hangat dan berwarna merah uleni adonan sampai kalis.</li> <li>3. Bagi adonan kemudian isi dengan kumbu kacang hijau yang sudah dibentuk bulat lonjong.</li> <li>4. Siapkan cetakan kueku, olesi dengan tepung agar tidak lengket. Cetak adonan dan tekan dengan sendok lalu ratakan.</li> <li>5. Keluarkan dari cetakan letakan ada selembur daun, lalu kukus selama 15 menit dan sambl sering dibuka langsung dan dikipasi agar motif tidak hilang.</li> <li>6. Jika sudah matang. Keluarkan dari langsung dan segera olesi minyak dibagian atasnya agar mengkilap jika sudah dingin rpikan bagian tepi daun dengan cara dipotong sesuai dengan bentuk kue.</li> <li>7. Kue siap dihidangkan</li> </ol>
2.	Gula halus	80 gr		
3.	Kentang	120 gr	dikukus dihaluskan	
4.	Santan	140 ml	½ butir kelapa	
5.	Garam	1/8 sdt		
6.	Minyak goreng	1 sdm		
7.	Daun pandan	1 lembar		
8.	Pewarna merah/hijau	Sck		
9.	Kumbu kacang hijau	200 gr	Dikukus dihaluskan	

**LEMBAR PENILAIAN ETIKA PROFESI SAAT PRAKTIK  
PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MASAKAN INDONESIA  
XI JASA BOGA B**

<b>NO</b>	<b>Nama Siswa</b>	<b>Tanggung jawab</b>	<b>Integritas</b>	<b>Objektivitas</b>	<b>Kemahiran</b>
1	Afifah Al Husna				
2	Afifah Fauziah				
3	Ahmad Mustofa				
4	Alexander Mahendra Hatari				
5	Ana Ruhmiyatistyautami				
6	Anastasya Agency Suliantoro				
7	Avilla Dwita Magnolia				
8	Bernadeta Meilani Setiowati				
9	Dhovi Nanda Putra				
10	Dias Ayu Widyaningrum				
11	Erika Runiani				
12	Fika Kharisna Wati				
13	Khafidza Makrifatul K				
14	Kurnia Luthfi Saputri				
15	Lutvi Munawaroh				
16	Marcela Geofani Eka P				
17	Mitha Kusuma Ningrum				
18	Muchammad Nur Hidayah				
19	Nilam Mukaromah				
20	Nina Rohali Pangestuti				
21	Nur Hasanah				
22	Nurul Utami Dewi				
23	Okik Dwi Pratiwi				
24	Qosamah Nisrina				
25	Rifael Riski Gemilang				
26	Rina Rachmawati				
27	Rizka Setiana				
28	Sastika Meidy Agita				
29	Septiani				
30	Sri Maryanti				
31	Wanda Nur Oktavia				
32	Wulan Aprilia				



**LEMBAR PENILAIAN KELENGKAPAN SISWA  
PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MASAKAN INDONESIA  
XI JASA BOGA B**

**Sabtu, 05 September 2015**

<b>NO</b>	<b>Nama Siswa</b>	<b>Jilbab /tutup kepala</b>	<b>Apron</b>	<b>Serbet</b>	<b>Celana</b>	<b>Sepatu</b>
1	Afifah Al Husna	✓	✓	✓	✓	✓
2	Afifah Fauziah	✓	✓	✓	✓	✓
3	Ahmad Mustofa	✓	✓	✓	✓	✓
4	Alexander Mahendra Hatari	✓	✓	✓	✓	✓
5	Ana Ruhmiyatistyautami	✓	✓	✓	✓	✓
6	Anastasya Agency Suliantoro	✓	✓	✓	✓	✓
7	Avilla Dwita Magnolia	✓	✓	✓	✓	✓
8	Bernadeta Meilani Setiowati	✓	✓	✓	✓	✓
9	Dhovi Nanda Putra	✓	✓	✓	✓	✓
10	Dias Ayu Widyaningrum	✓	✓	✓	✓	✓
11	Erika Runiani	✓	✓	✓	✓	✓
12	Fika Kharisna Wati	✓	X	✓	✓	✓
13	Khafidza Makrifatul K	✓	✓	✓	✓	✓
14	Kurnia Luthfi Saputri	✓	✓	✓	✓	✓
15	Lutvi Munawaroh	✓	✓	✓	✓	✓
16	Marcela Geofani Eka P	✓	✓	✓	✓	✓
17	Mitha Kusuma Ningrum	✓	✓	✓	✓	✓
18	Muchammad Nur Hidayah	✓	✓	✓	✓	✓
19	Nilam Mukaromah	✓	✓	✓	✓	✓
20	Nina Rohali Pangestuti	✓	✓	✓	✓	✓
21	Nur Hasanah	✓	✓	✓	✓	✓
22	Nurul Utami Dewi	✓	✓	✓	✓	✓
23	Okik Dwi Pratiwi	✓	✓	✓	✓	✓
24	Qosamah Nisrina	✓	✓	✓	✓	✓
25	Rifael Riski Gemilang	✓	✓	✓	✓	✓
26	Rina Rachmawati	✓	✓	✓	✓	✓
27	Rizka Setiana	✓	✓	✓	✓	✓
28	Sastika Meidy Agita	✓	✓	✓	✓	✓
29	Septiani	✓	✓	✓	✓	✓
30	Sri Maryanti	✓	✓	✓	✓	✓
31	Wanda Nur Oktavia	✓	✓	✓	✓	✓
32	Wulan Aprilia	✓	✓	✓	✓	✓

**LEMBAR PENILAIAN HASIL PRAKTIKUM**  
**PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MASAKAN INDONESIA**  
**XI JASA BOGA B**  
**Sabtu, 5 September 2015**

No	Nama Siswa	Sup Timlo				Sup Jagung				Sup Ayam				Zebra kukus				Kue Ku				Total
		P	R	T	W	P	R	T	W	P	R	T	W	P	R	T	W	P	R	T	W	Rerata
1	Afifah Al Husna	84	86	84	84	85	85	85	85	84	85	85	84	86	86	86	86					85
2	Afifah Fauziah	84	86	84	84	85	85	85	85	84	85	85	84	86	86	86	86					85
3	Ahmad Mustofa	84	86	84	84	85	85	85	85	84	85	85	84	86	86	86	86					85
4	Alexander Mahendra Hatari	84	83	84	84	86	86	86	86	84	84	83	84	83	86	85	83					84.4
5	Ana Ruhmiyatistyautami	86	84	84	86	86	86	86	86	86	86	86	86	85	85	85	85					85.5
6	Anastasya Agency Suliantoro	84	83	84	84	86	86	86	86	84	84	83	84	83	86	85	83					84.4
7	Avilla Dwita Magnolia	84	84	86	84	83	83	82	83	84	84	86	83					83	84	82	82	83.6
8	Bernadeta Meilani Setiowati	84	84	82	82	84	84	84	83	84	84	81	83					81	85	85	81	83.2
9	Dhovi Nanda Putra	84	84	86	84	83	83	82	83	84	84	86	83					83	84	82	82	83.6
10	Dias Ayu Widyaningrum	84	84	82	82	84	84	84	83	84	84	81	83					81	85	85	81	83.2
11	Erika Runiani	84	83	84	84	86	86	86	86	84	84	83	84	83	86	85	83					84.4
12	Fika Kharisna Wati	84	84	86	84	83	83	82	83	84	84	86	83					83	84	82	82	83.6
13	Khafidza Makrifatul K	84	84	82	82	84	84	84	83	84	84	81	83					81	85	85	81	83.2
14	Kurnia Luthfi Saputri	84	82	83	83	86	86	86	86	86	86	84	86	86	86	86	86					85.1
15	Lutvi Munawaroh	84	83	85	84	83	84	83	84	83	83	85	84					83	83	84	83	83.6
16	Marcela Geofani Eka P	84	82	83	83	86	86	86	86	86	86	84	86	86	86	86	86					85.1
17	Mitha Kusuma Ningrum	84	82	84	83	86	86	86	83	84	83	82	84					87	85	86	87	84.5

18	Muchammad Nur Hidayah	84	82	83	83	86	86	86	86	86	86	84	86	86	86	86	86					85.1
19	Nilam Mukaromah	84	83	85	84	83	84	83	84	83	83	85	84					83	83	84	83	83.6
20	Nina Rohali Pangestuti	85	86	86	85	85	85	85	85	85	85	85	85	82	83	81	82					84.4
21	Nur Hasanah	85	86	86	85	85	85	85	85	85	85	85	85	82	83	81	82					84.4
22	Nurul Utami Dewi	84	82	84	83	86	86	86	83	84	83	82	84					87	85	86	87	84.5
23	Okik Dwi Pratiwi	85	86	86	85	85	85	85	85	85	85	85	85	82	83	81	82					84.4
24	Qosamah Nisrina	84	85	83	84	84	86	83	84	84	86	85	84					86	86	86	86	84.7
25	Rifael Riski Gemilang	84	83	85	84	83	84	83	84	83	83	85	84					83	83	84	83	83.6
26	Rina Rachmawati	84	82	84	83	86	86	86	83	84	83	82	84					87	85	86	87	84.5
27	Rizka Setiana	84	85	83	84	84	86	83	84	84	86	85	84					86	86	86	86	84.7
28	Sastika Meidy Agita	84	86	84	84	85	85	85	85	84	85	85	84	86	86	86	86					85
29	Septiani	84	85	83	84	84	86	83	84	84	86	85	84					86	86	86	86	84.7
30	Sri Maryanti	86	84	84	86	86	86	86	86	86	86	86	86	85	85	85	85					85.5
31	Wanda Nur Oktavia	86	84	84	86	86	86	86	86	86	86	86	86	85	85	85	85					85.5
32	Wulan Aprilia	86	84	84	86	86	86	86	86	86	86	86	86	85	85	85	85					85.5

**KETERANGAN :**

**P : Penampilan**

**R : Rasa**

**T : Tekstur**

**W : Warna**

## DOKUMENTASI



Proses mengajar teori P2MI di kelas XI Jasa Boga A

## DOKUMENTASI



Proses kegiatan pada kelas praktek P2MI



Mencoba dan mengevaluasi hasil praktek



Mencoba dan mengevaluasi hasil praktek



Penilaian hasil praktek



Hasil praktek salad indonesia



## DOKUMENTASI



Kegiatan belajar mengajar dikelas X Jasa Boga dalam mata pelajaran Ilmu Gizi

## DOKUMENTASI





Hasil praktek sup indonesia XI Jasa Boga B